VORM & LEEGTE

BOEDDHISME, MENS, SAMENLEVING

| Échte aandacht voor je zakenpartner | Cartoons & Rock en Roll |
| Tibetaans genezen | Wat vinden boeddhisten van levensbeëindiging? |





Prof. Richard Hayes aan het woord

Karma in klare taal







SPECIAL HUMOR



VORM & LEEGTE 60 | JAARGANG 15 | NR 3 | NAJAAR 2010 | €7,50

'Hier, Sharipoetra, vorm is leegte en de leegte zelf is vorm; leegte is niet verschillend van vorm, vorm is niet verschillend van leegte; wat vorm is, dat is leegte, wat leegte is dat is vorm. Dit geldt ook voor voelen, waarneming, willen en bewustzijn.'
— *Hartsoetra*

Vorm&Leegte wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Redactie
Dorine Esser (hoofdredactie)
Manigarbha (beeldredactie)
Lilian Kluivers (eindredactie)

Aan dit nummer werkten mee:
Manu Adriaens, Maarten Barckhof, Dingeman Boot, Paula Borsboom, Eveline Brandt, Aad Breed, Mariëlle van Bussel, Michiel Bussink, Marieke Davidse, Michel Dijkstra, Diego Franssens, Gunabadri, Tim den Heijer, Joop Hoek, André Kalden, Anne Kleisen, Lieneke Laan, Miranda Koffijberg, Frits Koster, Mokshagandhi, Robert Nieuwland, Annemarie Opmeer, Marco Reeuwijk, Diana Vernooij, Visu, Hans Wanningen

Contact & Info: www.vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Vorm&Leegte, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
E-mail: redactie@vormenleegte.nl

Vorm&Leegte verschijnt: mrt., juni, sept., dec.
Losse verkoop: €7,50, oude nummers: zie website
Nederland
Jaarabonnement (incasso): €28,-
Jaarabonnement: €29,50
Kennismaking (2 nummers): €10,-
Kennismakingscadeau (2 nummers): €10,-
België
Jaarabonnement: €32,-
Kennismaking (2 nummers): €12,50
Kennismakingscadeau (2 nummers): €12,50
Buitenland:
Jaarabonnement Europa: €45,-
Jaarabonnement buiten Europa: €60,-

Abonnementen
Tel. 0900-ABOLAND of 0900-226 52 63 (€0,10 per minuut)
Tel. vanuit buitenland: +31 251-257 926
Abonneren, bestellen, adreswijzigingen: www.aboland.nl
Opzeggen: uitsluitend schriftelijk 8 weken voor het einde van de lopende abonnementsperiode.
Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest
Prijswijzigingen voorbehouden

Uitgever
Asoka, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: info@asoka.nl, www.asoka.nl
Verantwoordelijke uitgever: Gerolf T'Hooft

Omslagontwerp: Leo van der Kolk
Vormgeving en opmaak: Manigarbha
Productie: Wilco, Amersfoort

Vorm&Leegte is de opvolger van *Kwartaalblad Boeddhisme*, destijds een uitgave van *Stichting Vrienden van het Boeddhisme*. www.vriendenvanboeddhisme.nl

ISSN 1574-2261 © Asoka, Rotterdam

Valt er nog wat te lachen?



Een van de eerste dingen die opvalt aan boeddhisme is de lach. Het ziet er allemaal nogal ontspannen uit. Boeddhabeelden, dik of dun, hebben minstens een zweem van een glimlach om de lippen. Dat is wel andere koek met de miljoenen gekruisigde Christi in kerken, kathedralen, internaten, en boven bed of deuren van kleine pensionnetjes in mediterrane oorden. Wat heb je liever boven je bed hangen?
In het boeddhisme kan er blijkbaar nog gelachen worden en dat is voor vele gelovigen, agnosten, ex-gelovigen en atheïsten ronduit een opluchting!

Op zich vind ik de lach of glimlach wel een prettig keurmerk van het boeddhisme. Ook al wees de Boeddha er op dat lachen ook een uiting van pijn en afkeer kan zijn. Als het gaat om verwijtende humor bijvoorbeeld, de smalende 'om iemand-lach', de 'uitlach', cynisme en zelfs de dijenkletser die vaak ten koste van iets of iemand gaat. Zoals prof. Richard Hayes (p. 12) terecht opmerkt, holt deze vorm van lachen ons vermogen tot compassie uit. Lachen kan verdoven. Maar evengoed bezit het verlichtende kwaliteiten: het ontspant, opent, geeft ruimte, laat los, staat toe, relativeert.
Als je kunt lachen om je eigen drama als het weer eens flink tegenzit, of als je weer ergens totaal de verkeerde reactie op los heb gelaten, dan ontstaat er ruimte. Dan is er weer de mogelijkheid jezelf te zien in het rijkgeschakeerde landschap van het bestaan, en kun je met een milde open glimlach gewoon kijken naar wat is.
Lachen bevrijdt, zo eenvoudig is dat.

Of we erin slagen u plezier te brengen met deze editie is een ander verhaal. Geforceerd vrolijk zijn is helemaal niet leuk, het was dan ook een moeilijk thema om gestalte te geven. We hebben, samen met de vrijwillige medewerkers die zich keer op keer engageren de inhoud van *Vorm&Leegte* uit te uitdokteren, humor van verschillende kanten bekeken. Dat leverde geen grote hilariteit op of diepteanalyses over geestigheid, maar een hopelijk opgewekt herfstnummer.

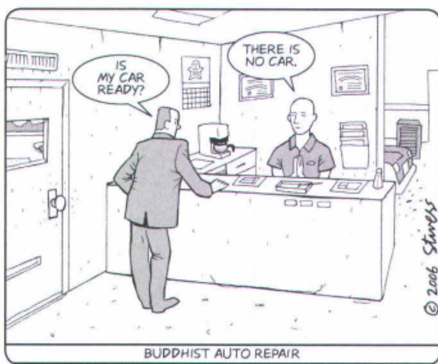
Veel leesplezier!

Dorine Esser



We kijken uit naar uw reacties op deze nieuwe editie van *Vorm&Leegte*. Stuur uw brief (maximaal 300 woorden) naar redactie@vormenleegte.nl of *Vorm&Leegte*, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven – omwille van de duidelijkheid – in te korten.

Naar aanleiding van de oproep in de zomereditie van *Vorm&Leegte* kreeg de redactie veel humor met een boeddhistisch tintje opgestuurd, waarvoor dank! We hebben voor u een losse greep gedaan in de boeddhistische moppentrommel...

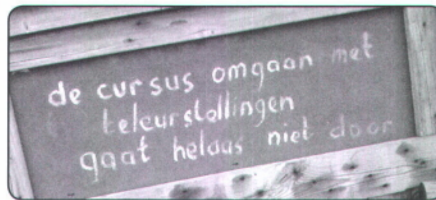


Een westerling gaat chillen in een streng boeddhistisch klooster. Daar mag hij maar twee woorden per jaar spreken. Het eerste jaar zegt hij: 'meer dekens'. het tweede jaar zegt hij: 'meer eten'. het derde jaar zegt hij: 'ik ga'. 'Doe dat maar', zegt de hoofdmonnik. 'Want sinds je hier bent, doe je niks dan klagen.'

Een Engelse monnik reed in een auto door India toen er plotseling een hond de straat op rende. De hond kwam onder de auto en stierf. De monnik zag een tempel en klopte er aan. Een andere monnik opende. De Engelse monnik zei: 'I'm terribly sorry, but **my karma ran over your dogma**.'

O master, is it proper for a monk to use e-mail?
Sure...as long as there are **no attachments**!

Vier monniken mediteerden in een klooster. Plotseling begon de gebedsvlag op het dak te klepperen. De jongste monnik kwam uit zijn meditatie en zei: 'De vlag kleppert.' Een monnik met meer ervaring zei: 'De wind kleppert.' Een derde monnik die daar al meer dan twintig jaar verbleef zei: 'De geest kleppert.' De vierde en oudste monnik zei, duidelijk geïrriteerd: 'De monden kleppperen.'



Voicemail: **I'm making changes in my life.** Please leave a message. If I don't return your call, **you're one of the changes**.

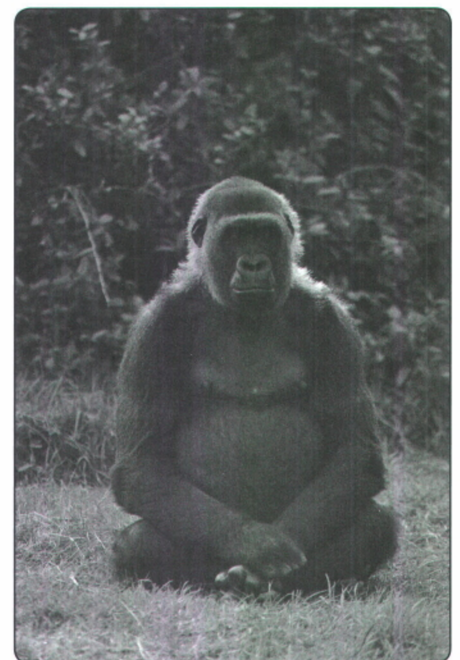
Op een dag stapt een monnik op Budai af en vraagt hem: 'Wat is de betekenis van zen?' Budai zet zijn tas neer. De andere monnik vraagt verder: 'En hoe kun je zen realiseren?' Budai pakt z'n tas weer op en vervolgt zijn weg.

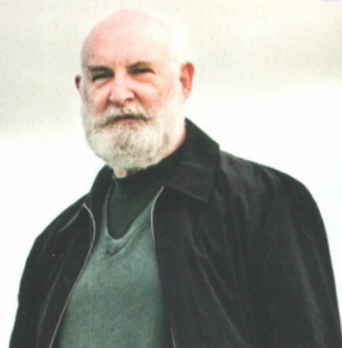
Een vader, tot wanhoop gebracht door de manier waarop zijn zoon als hippie zijn dagen sleet met zitten en mediteren over zijn terugkeer tot de boeddhistische leegte, schreeuwde: 'Jongen! besef je niet dat je tot niets komt?' 'Ha die pap', zei zijn zoon, 'Je begrijpt het!'

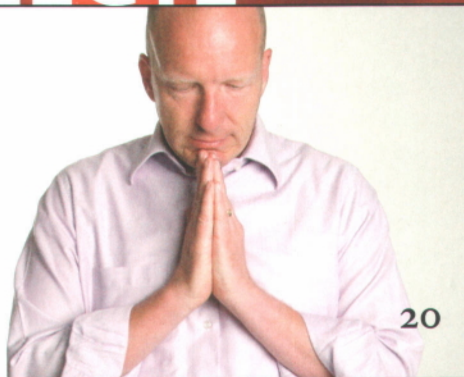
Drie monniken gingen samen mediteren. Ze zaten aan de oever van een meertje en sloten hun ogen om zich te concentreren. Toen stond de eerste opeens op en zei: 'Ik ben mijn mat vergeten.' Hij schreed op een wonderbaarlijke wijze over het water en liep naar de overkant van het meer naar hun hut. Toen hij terug was gekeerd, stond de tweede monnik op en zei: 'Ik ben vergeten mijn was te drogen te hangen.' Ook hij liep kalm over het water en kwam op dezelfde manier terug. De derde monnik keek vol bewondering naar de eerste twee en besloot zijn eigen vaardigheden te testen. 'Zijn jullie verworvenheden superieur aan de mijne? Ik kan me best aan jullie meten', zei hij luid en rende het water in. Hij ging direct kopje onder. De yogi klom uit het water en probeerde het opnieuw, en nog eens. Dit ging zo een tijdje door en de andere twee monniken keken toe. Na een tijdje zei de tweede monnik tegen de eerste: 'Moeten we hem niet vertellen waar de stenen liggen?'

Een parachutist was bang om te springen. Zijn leraar zei hem: 'Als er iets misgaat, zeg dan Boedha, oh Boeddha en je zal gered worden.' De parachutist was zo bang dat hij vergat aan het koord te trekken, dus zei hij: 'Boeddha, oh Boeddha' en plotseling verscheen er een hand in de lucht die hem redde. 'Godzijdank', zei de parachutist en de hand liet hem vallen.

Een rabbijn, een lutherse dominee en een zen-monnik lopen een bar binnen. 'Hé wat krijgen we nou?', vraagt de barman. 'Is dit een grap ofzo?'





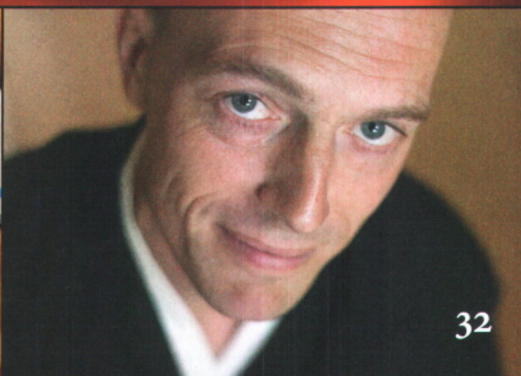


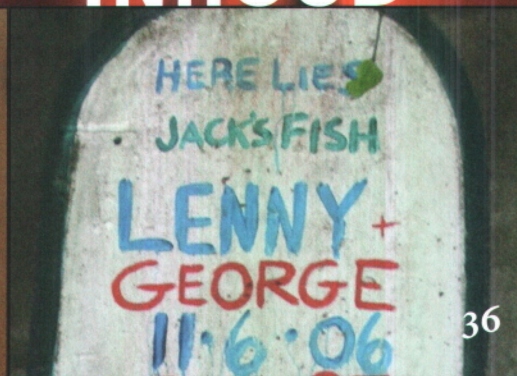


En verder...

INHOUD


28


32



36

humor



COVER ONTWERP: Leo van der Kolk – FOTO: Diego Franssens

lezersvragen over de dagelijkse meditatiepraktijk

Lachstuipen in lotushouding

Wat is het nut van een lach tijdens de meditatie?

tekst: Frits Koster

Ik weet nog goed dat ik bij mijn eerste retraite al de eerste avond een volledig onbeheersbare lachbui kreeg. We hadden allemaal onze maaltijd in stilte en met aandacht genuttigd. Na de maaltijd kwam de organisator van de retraite in stilte de tafels langs met een kan thee en een kan koffie. Voor iedere tafel stopte ze, schonk koffie of thee in en ging dan weer verder. De meeste mediterenden maakten hier dankbaar gebruik van. Mijn buurman reageerde echter totaal niet. Hij keek niet op of om en leek diep geconcentreerd op het kauwen, proeven, slikken, enzovoort. Na even gewacht te hebben voor zijn tafel ging de organisator verder en zette na de koffieronde de kannen aan de kant; de meditatieleraar wilde wat vertellen. Op dat moment stond mijn buurman echter heel langzaam op, liep tot mijn verbazing naar de koffiekan en pakte deze op een superlangzame, diep geconcentreerde manier, terwijl de organisator een minuut geleden nog pal voor hem had gestaan. Een andere mediterende en ik kregen toen de slappe lach. De leraar negeerde ons aanvankelijk. Om ons na enkele minuten met een enigszins verontwaardigd gezicht – het voelde als voor straf – de gang op te sturen. Dit wekte nog meer hilariteit bij ons en we hebben uiteindelijk meer dan een kwartier dubbel gelegen.

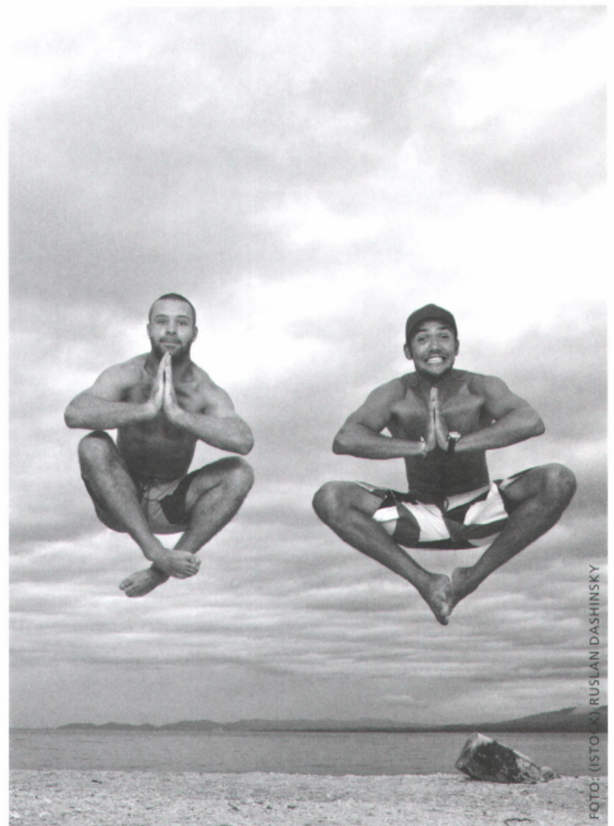
BIZAR –

Ik heb daarna nog regelmatig grappige en bizarre dingen meegemaakt in mijn 'meditatiecarrière'. Daarnaast kom ik in het begeleiden van retraites regelmatig mediterenden tegen die een tijdje (of soms zelfs een paar dagen) lachstuipen krijgen. Het is doorgaans niet met opzet maar het gebeurt eenvoudigweg, net als dat anderen zonder duidelijke aanleiding verdriet of misselijkheid kunnen ervaren. Als dit niet begrepen wordt, kan het ook allerlei innerlijke reacties oproepen, zoals schaamte of strengheid naar zichzelf toe.
Het besef dat dit meestal meer vanzelf (bijvoorbeeld als een uitlaatklep voor innerlijk opgebouwde spanning) gebeurt, brengt vaak ook mededogen naar zichzelf mee. De fysieke en mentale lachsymptomen en mogelijke reacties op de lachstuipen kunnen dan gemakkelijker erkennend en tegelijkertijd ook nuchter aanschouwd worden. Dit geeft doorgaans ruimte om het te kunnen laten gebeuren en het te integreren in het meditatieproces.

GÊNE –

Het is wel opvallend dat ik dit fenomeen veel minder tegenkom in Zuidoost-Azië. Ik vermoed dat dit komt door de veel strengere en zelfs vaak meedogenloze houding die we als westerling naar onszelf toe kunnen hebben. Mogelijk dat deze strengheid er voor zorgt dat er op een bepaald moment vanzelf een tegenwicht ontstaat, in de vorm van een intense huil- of lachbui. Vaak wordt dit echter door mediterenden ook weer als ongewenst beschouwd, terwijl het beslist niet ongezond is. En als het tijdens een retraite gebeurt is er altijd de keuze om opmerkzaam in de zaal de lach- of huilbui te blijven aanschouwen. Of – als er veel gêne is en dit lastig te aanschouwen is – om met opmerkzaamheid een rustig plekje op te zoeken en het daar dan te laten gebeuren.

Voor mediterenden die zichzelf als erg streng kennen of gevoelig voor somberheid zijn, is er wel een eenvoudige tip. Wetenschappelijk is onderzocht wat de uitwerking is van het bewust een hele lichte glimlach op het gezicht te laten verschijnen. Ook al voelt


FOTO: ISTOCK / RUSLAN DASHINSKY

Vragen over meditatie kunt u mailen aan: redactie@vormenleegte.nl, o.v.v. Frits Koster.

het misschien een klein beetje kunstmatig, deze kleine fysieke beïnvloeding blijkt een verlichtend effect te hebben op de gemoedstoestanden die we ervaren.

Ten slotte een vrolijke noot uit de boeddhistische geschriften. Er worden hierbij zes lachsoorten onderscheiden:

1. Een subtiele glimlach, die ook wel *hasituppāda* glimlach wordt genoemd. Deze glimlach kan volgens de *Abhidhamma* spontaan bij volledig verlichte mensen (*arahats*) ontstaan, vanuit het besef van bevrijd zijn van innerlijk lijden.
2. Een glimlach waarbij de tanden enigszins zichtbaar zijn.
3. Lachen dat gepaard gaat met een licht geluid.
4. Gelach dat vergezeld gaat met bewegingen van het hoofd, de schouders en de armen.
5. Schuddebuikend tranen met tuiten lachen.
6. Een onbedaarlijk en onbeheersbaar lachen, dat vergezeld gaat van het heen en weer schudden van het gehele lichaam (dubbel liggen van het lachen dus).

De eerste twee vinden volgens de *Abhidhamma* plaats bij beschaafde en meditatief ontwikkelde mensen, de volgende twee bij de gemiddelde mens en de laatste twee bij 'lager beschaafde mensen'.
Het niveau van mijn beschaving en opmerkzaamheid op mijn eerste retraitedag mag hieruit duidelijk worden. ☸

Frits Koster (1957) beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië. Hij is auteur van diverse boeken (uitgeverij *Asoka*) en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland.

WEBSITE
www.fritskoster.nl
www.mindfulnesstraining.nl

Beminde boeddhisten

Ik ben opgevoed met een neutrale houding ten opzichte van verschillende religies – een groot geschenk. Ik ben dan ook altijd wel benieuwd hoe Christenen de dingen zien. Zo'n gesprek stuit onvermijdelijk op grenzen: hoe vrijzinnig ook, voor een Christen staan bepaalde dingen vast. En daar scheiden dan onze wegen. Maar in de tussentijd steek je nog eens wat op.
Zo heeft de SGP (ik weet het...) een nieuwe voorzitter. En die zei in een interview iets interessants. Ik parafraseer: we moeten niet denken in *good guys* en *bad guys*, want de *bad guys* zijn we allemaal zelf. De journalist probeerde dat nog rellerig te brengen met de headline 'SGP-voorzitter noemt iedereen bad guys'. (Had hij gehoopt dat een belangenbehartiger van *iedereen* nu woedend 'discriminatie!' zou roepen?)

De SGP-man legde uit dat hij hiermee doelde op de Christelijke erfzonde. En, beminde boeddhisten, over dat verguisde begrip wil ik het vandaag met u hebben. Want daar hebben wij geen last van hè? Integendeel. Wie de bad guys zijn, is ons geheel duidelijk. Met Thich Nhat Hanh en de Dalai Lama aan onze zijde kunnen we ze feilloos aanwijzen. De vervuilers, de graaiers, kortom: de grote boze materialistische samenleving.
Uiteraard doen we dat met heel veel compassie. 'Ze' zijn niet zozeer slecht, als wel verschrikkelijk dom. Waren zij zo ver gevorderd op het spirituele pad als wij, ze zouden subiet ophouden illegaal olie te dumpen en de hele dag mooie, kleine gedichtjes schrijven. Over een kever en een zonnebloem of zo.

Wij vinden vaak dat we door onze religie buiten de verderfelijke consumptiemaatschappij staan. Zo niet helemaal, dan tenminste met één been. In werkelijkheid geldt dat voor 99 procent van de westerse boeddhisten uitsluitend op symbolisch niveau. Of dacht u echt dat uw boek van Eckhart Tolle minder natuurlijke bronnen verspilde dan de Nicci French van uw buurman?
En zelfs al waren we minder materialistisch dan de rest... Marketeers spreken allang niet meer van de consumptiemaatschappij, maar van de beleveniseconomie. Consumenten willen elkaar niet meer aftroeven met grote auto's, maar met zwemmen met dolfijnen, met het aflopen van een Inca Trail of het pad naar Santiago de Compostella. Uiteraard scoort een boeddhistische meditatieretraite dan uitstekend. Iedereen is immers spiritueel in 2010.

Ik wil maar zeggen: die vervloekte maatschappij, dat zijn wij. Vaak zijn wij boeddhisten lang niet zo verlicht als we zelf denken, en soms heeft een SGP'er het bij het rechte eind. Amen. ☸

Tim Ikkyu den Heijer is tekstschrijver en zenstudent.

Dayamati over de wet van oorzaak en gevolg

What the hell is karma?

Richard Hayes 'Dayamati', is professor boeddhistische filosofie aan de universiteit van New Mexico. Vorig jaar gaf hij een tiental lezingen in Nederland als de *Numata* hoogleraar voor Boeddhistische Studies op uitnodiging van de Universiteit Leiden. Tussendoor mocht Dorine Esser hem aan de tand voelen over 'karma'.



What the hell
karma?

tekst: **Dorine Esser** | fotografie: Diego Franssens

'Karma is een doctrine van oorzaak en gevolg: uit iedere actie die we opzettelijk of intentioneel doen, vloeit een oneindig aantal gevolgen voort. Wat karma voor mij voornamelijk betekent; het belangrijkste effect van iedere actie is, dat het je gewoonten versterkt. De verzameling van je gewoonten vormt je karakter. Dus alles wat je met een bewuste intentie doet is op de een of andere manier karaktervormend.
In de meer populaire visie over karma, zou karma vooral te maken hebben met wedergeboorte. Zo zijn er mensen die denken dat iemand nu een moeilijk leven kan hebben, vanwege slechte daden in een vorig leven. Dit is een gedachtegang die buitengewoon kwalijke consequenties kan hebben. Om een voorbeeld te geven, in een van de klassen waaraan ik les gaf zat een Indiase vrouw met een verschrompeld armpje. Ze vertelde dat ze ermee werd geboren en er als kind getuige van was hoe haar moeder allerhande verwijtende opmerkingen te horen kreeg als mensen hun samen zagen. Dat het haar eigen schuld was dat ze een verminkt kind had, ze had zich maar beter moeten gedragen in haar vorige leven. Vanuit deze visie kijk je niet meer echt naar de persoon zelf, maar je veroordeelt hem of haar voor iets wat nooit op redelijke wijze bewezen of nagegaan kan worden. Laat staan dat de persoon zelf het zich nog kan herinneren! Alsof mensen dankzij een of andere metafysische wet, gestraft kunnen worden voor wat ze ooit fout hebben gedaan. Deze helaas veel voorkomende opvatting over karma focust met name op straf, met dispensatie van God. Maar hoe dat mogelijk is? Er is immers geen God in het boeddhisme! Wat mij betreft is het een erg spijtige zaak om karma op die manier op te vatten. Het is veel behulpzamer karma op een psychologische manier te beschouwen; als karakter en gewoonte.

MINDFUL ZIJN –

Karma is een concept dat juist bedoeld is om ons bewust en verantwoordelijk te maken voor onze eigen acties en gedachten. Wat veel westerlingen tot het boeddhisme aantrekt, is dat er niet van je gevraagd wordt ergens in te geloven. Vooral het moeten geloven in dingen die je niet kunt waarnemen, waar je met je verstand niet bij kunt, stoot westerlingen af. Het is daarentegen wel buitengewoon "redelijk" om verantwoordelijk te zijn voor je daden en daarom je gewaarzijn te vergroten. Dan weet je tenminste wat je doet en waarom en kun je bewuste keuzes maken. Volgens mij is het doel van het boeddhisme om steeds meer "mindful" te zijn, dus: liefdevol bewust te zijn van wat er kan gebeuren als we bepaalde dingen doen.

KARMARAKTER –

Maar... je kunt met de beste bedoelingen iets doen of zeggen terwijl het helemaal verkeerd uitpakt. Iedere actie kan nou eenmaal ook ongewenste gevolgen hebben. Om een voor de hand liggend beeld te gebruiken: een chirurg kan de bedoeling hebben iemand te genezen, maar tijdens de operatie loopt er iets fout waardoor de patiënt overlijdt. In ons rechtssysteem is een arts pas aansprakelijk als bewezen kan worden dat hij onverantwoord te werk is gegaan. Zo werkt het ook met karma. ▶

Richard Hayes 'Dayamati' (1945) is professor boeddhistische studies aan de universiteit van New Mexico, Verenigde Staten. Hij is een vooraanstaand wetenschapper op het gebied van boeddhistisch Sanskriet. Richard Hayes was voorheen professor Sanskriet aan *McGill University*, Montreal-Canada. Hij is ordelid van de *Triratna Boeddhistische Beweging* onder de naam Dayamati. Professor Hayes is tevens Quaker.

Iets met een goede intentie doen dat slecht uitdraait geeft me uiteraard een rotgevoel. Karma gaat echter niet over hoe we ons voelen, het gaat over ons karakter. De zuiverheid van je intentie, dat is wat je karakter vormt en niet hoe het uiteindelijk uitdraait of hoe je je erover voelt. En als je karakter steeds meer van nature heilzaam of gezond is, dan volgt daaruit vanzelf dat je je best zult doen om goed te doen. Het goede willen doen stapelt zich als het ware binnen in je op. Op die manier helpt karma je karakter mindful om te vormen. Omgekeerd geldt echter hetzelfde: als je jezelf toestemt om vanuit kwade wil iets te ondernemen, wordt dat evengoed een gewoonte. Een trend die me wat dat betreft zorgen baart is de hoeveelheid geweld onder het mom van amusement, waarmee we dagelijks geconfronteerd worden. Zoals plezier gebaseerd op het maken van weliswaar grappige opmerkingen, maar schadelijk voor de eigenwaarde van een persoon. Volgens mij gaat karma zo ver, dat zelfs de beslissing om te kijken naar dat soort amusementsprogramma's, een wellicht subtiel maar niettemin negatief effect heeft op je karakter. Het plaatst het slachtoffer op een afstand omdat het een amusementsvorm geworden is. En zo verschraalt je vermogen tot compassie.

SCHAAMTE EN HET GOEDE WILLEN DOEN –

In het Pali bestaat er een concept ***hiri*** dat vaak wordt vertaald als "schaamte". Sommige mensen reageren hier heel heftig op, omdat je schamen voor je acties meestal geassocieerd wordt met je schuldig voelen. En omdat de meeste religies er helaas nogal in uitblinken om mensen zich schuldig te laten voelen... Er is echter een belangrijk verschil tussen schuldgevoel en een gevoel van schaamte. Iemand die onachtzaam, onbehouwen en vanuit negativiteit handelt noemen we schaamteloos. Eigenlijk wil het zeggen dat zo'n persoon ongeremd, onbeheerst, kortom niet verfijnd handelt. Dat is denk ik de betekenis van schaamte in de boeddhistische zin. Schaamte biedt op die manier een opening naar compassie. Naar oog hebben voor de ander, zodat je beter oplet dat wat je doet en zegt niet schadelijk is voor die ander.

'Alles wat je met een bewuste intentie doet is op de een of andere manier karaktervormend'

De andere term in het Pali die samen gebruikt wordt met *hiri* is ***otappa***. Als je het gevoel van schaamte of je verantwoordelijk voelen, uitbreidt naar de gemeenschap waartoe je behoort dan wordt er gesproken over ottappa. Wat je als individu doet kaatst namelijk ook terug op je familie, je vrienden, je werk, je thuisland... Toen ik voor de eerste keer in het buitenland woonde, merkte ik dat anderen zich een beeld vormden van mijn thuisland door wat ik deed of hoe ik ergens op reageerde. Eerst vond ik dat vervelend maar na een tijdje vond ik het wel spannend om me zodanig te gedragen dat het een positieve weerschijn op mijn geboorteland zou geven. Zo probeerde ik me steeds meer te gedragen als een waardige ambassadeur van Amerika en later, van de boeddhistische orde waartoe ik behoor.

COLLECTIEF KARMA –

In Azië zijn nonnen en monniken heel zichtbaar gekleed in oranje gewaden waarboven hun blinkende, kaalgeschoren hoofd uitsteekt. Iedereen weet dat ze monnik of non zijn en daarom zijn er ook zoveel ***vinaya***-regels (*vinaya = het geheel aan regels en reguleringen die de Boeddha vastlegde om het leven van de monniken en nonnen in goede banen te leiden, red.*). Want op ieder moment moet de persoon die de rol van non of monnik op zich heeft genomen, zich ervan bewust zijn dat hij een indruk achterlaat op hoe de mensen over de ***dharma***, de boeddhistische leer, denken. Kortom: *Practice what you preach!* Een monnik vertelde





mij dat hij van zijn oude meester had geleerd dat hij 's ochtends altijd eerst zijn kale hoofd moest aanraken en moest opmerken dat er geen haar op zat. Dan moest hij tegen zichzelf zeggen: "Waarom zit er geen haar op mijn hoofd? Omdat ik een monnik ben!" Een charmant geheugensteuntje. Zo kun je ook een *mala* of iets anders dragen wat je eraan herinnert dat je je zodanig wilt gedragen dat het de dharma op een mooie manier weerspiegelt. Als je je bewust bent dat je gedrag als individu terugkaatst op de groepen waartoe je behoort, maak je ook op een meer bewuste manier deel uit van het collectieve karma. Om die reden vind ik het onverantwoord – zeker als Amerikaan – om je uit de politiek terug te trekken. Dit lijkt in tegenstelling te zijn met de monastieke boeddhistische cultuur. Maar als je de Pali canon erop naslaat, deed de Boeddha niet anders dan praten met koningen en heersers over de zorg voor de armen en erop toezien dat mensen in hun levensonderhoud konden voorzien. Dat is je reinste politiek. Collectief karma betekent dat je als individu actief tot een sociale gemeenschap behoort. Collectief karma bekijken als een metafysisch principe imponeert me veel minder. Het levert bijvoorbeeld zienswijzen op die mensen het gevoel geven dat het gerechtvaardigd is om oorlogen te beginnen.

GOEIE KARMA!–

Er wordt beweerd dat de Boeddha ooit gezegd heeft dat er twee dingen zijn waar een mens knettergek van kan worden. Proberen de oneindigheid van de ruimte te bevatten, en proberen karma te begrijpen. Op welke manier je gewoonten je karakter vormen, gevolgen hebben voor je omgeving, de toekomst, de gemeenschap, valt nooit te achterhalen. Net zoals je wel kunt opmerken dat mediteren niet alleen op jezelf een positief effect heeft, maar merkwaardig genoeg ook op je omgeving en hoe die op je reageert, zal je nooit weten hoe dat nu precies werkt. Ik ken mensen genoeg die stopten met mediteren omdat ze het gevoel hadden in een doodlopend straatje terecht te zijn gekomen. Het werkt niet! Totdat iemand uit hun omgeving zei, hun partner of kind: "Ik geloof dat je maar weer moet gaan mediteren!"

Soms kunnen anderen beter inschatten of het werkt of niet. Ik vind het in ieder geval bemoedigend om mindfulness meditatie en de meditatie van liefdevolle vriendelijkheid, *metta bahavana*, te doen. Om simpelweg mijn hart te voelen openen in de ontvankelijkheid voor het lijden van anderen. Ik heb geen idee hoe het werkt, maar ik weet gewoon dat er een verband bestaat tussen het beoefenen van deze meditaties en het effect dat het op je omgeving heeft. Heel gunstig voor je karma! ☸

Dorine Esser is hoofdredactrice van *Vorm&Leegte*.

BOEK
Land of No Buddha: Reflections of a Sceptical Buddhist, Windhorse Publications, Cambridge, 1998

WEBSITE
Inquiring Buddhist: home.comcast.net/~dayamati
New City of Friends: **http://dayamati.blogspot.com**

boeddhisme in de praktijk

Zelfloos jezelf worden

Iedereen heeft wel een rijtje verlangens. Meditatie kan laten zien dat deze niet in vervulling hoeven te gaan om gelukkig te zijn: het zijn slechts gedachten. Net zoals het idee dat er een 'ik' is dat verlangt. 'Naarmate we meer los kunnen laten, zullen we meer in contact kunnen komen met het geluk in onszelf.'

tekst: Dingeman Boot

Inzicht in de vergankelijkheid en de zelfloosheid (leegte) van alle verschijnselen die in ons bewustzijn langskomen wordt in het boeddhisme als zeer belangrijk ervaren. Want dit is een belangrijke voorwaarde om 'los te kunnen laten'. Met loslaten wordt bedoeld dat je de gehechtheid eraan loslaat zodat je het niet langer nodig denkt te hebben om gelukkig te zijn. Naarmate we meer los kunnen laten, met name onze verlangens en begeerten, zullen we meer in contact kunnen komen met het geluk in onszelf. Het heeft geen zin dit te geloven of op gezag aan te nemen. Je moet dit zien en ervaren en dat is voor iedereen mogelijk.

'IK' –

Als we hier voor het eerst iets over horen kan dit nogal absurd in de oren klinken! Het is meer bedoeld ons uit te nodigen zoveel mogelijk met opmerkzaamheid/aandacht om te gaan met alles wat te maken heeft met ons lichaam, spraak en geest. Daar is (veel) oefening voor nodig. Dat betekent meditatie-beoefening op je kussen, maar de meditatie ook handen en voeten geven in het dagelijks leven. Geleidelijk zal dat ertoe leiden dat je *mind* rustiger wordt en tot verstilling komt, voorwaarden om tot deze inzichten en ervaringen te komen. Daarnaast kan het ondersteunend zijn om hierover te reflecteren.

De beoefening van meditatie is erop gericht zoveel mogelijk opmerkzaam (mindful) te zijn van alle verschijnselen die in je bewustzijn verschijnen. Dat kunnen onder meer zijn: gedachten, gevoelens, emoties, stemmingen en reacties. Door al deze verschijnselen alleen maar waar te nemen en er dus niet op in te gaan of erop te reageren, maken we ons los van de identificatie ermee. Het effect hiervan zal zijn dat deze verschijnselen na kortere of langere tijd losgelaten kunnen worden. Geleidelijk krijgen we het inzicht dat deze verschijnselen niet alleen vergankelijk zijn, maar ook dat je er geen controle over hebt. Je kunt ze niet sturen. Ze overkomen je, zodat wel gezegd wordt: er is denken maar geen denker, er zijn gevoelens maar je bent er niet de eigenaar van. Met andere woorden er is niet een persoon of ikje die denkt, voelt... We zeggen wel: ik adem, ik denk, ik voel, ik zie et cetera, maar bij dit alles speelt het 'ik' geen enkele rol. Het gebeurt vanzelf en het woord 'ik' wordt alleen gebruikt om iets duidelijk te maken. **'Ik' is in feite een concept, maar omdat we het zo vaak gebruiken leidt dat tot identificatie ermee.**

KOP THEE –

Naarmate we een dieper inzicht krijgen in de zelfloosheid (*anatta* in het Pali) van ons bestaan kunnen we gemakkelijker komen



FOTO: (ISTOCK) ALEX NIKADA

tot loslaten en zo tot overgave aan het leven zoals dat op ons afkomt. We krijgen meer en meer vrede met onszelf, met andere mensen en met het leven zelf; we kunnen zo ook steeds meer liefdevol met onszelf en anderen omgaan. Hoe meer we kunnen leven in overgave hoe meer we ervaren dat alles vanzelf gaat! Het leven wordt zo steeds lichter en gemakkelijker. We hebben nog steeds te maken met allerlei vormen van pijn: zoals teleurstellingen, tegenslagen, angsten en lichamelijke ongemakken. Maar je hebt geleerd hoe hiermee om te gaan waardoor je er niet meer in gevangen zit. Je kunt al deze dingen in openheid op je af laten komen. Met humor kunnen we onze gasten tegemoet treden, die in de vorm van gedachten, gevoelens en emoties op ons afkomen. 'Welkom trouwe bezoeker, ben je er weer?' 'Welkom irritatie, ik heb je de laatste tijd gemist.' Een moeilijke en pijnlijke emotie, die we altijd als een soort demon ervaren hebben, kunnen we uitnodigen een kop thee met ons te drinken!

OORZAAK EN GEVOLG –

We kunnen dit doen omdat we weten dat een gedachte alleen maar een gedachte en een gevoel alleen maar een gevoel is. Ze verschijnen in ons bewustzijn als gevolg van de wet van oorzaak en gevolg. De oorzaak is steeds het samenkomen van bepaalde condities, die we dikwijls duidelijk kunnen zien, maar vaak ook niet. Dat is alles! Zo krijgen we ook steeds meer vertrouwen in de wijze waarop het leven zich ontvouwt omdat we weten dat de dingen zijn zoals ze zijn. Zo worden we ook meer en meer die we werkelijk zijn. ☸

Dingeman Boot leidt een centrum voor yogameditatie in Zwolle, begeleidt meditatieretraites en geeft les aan yogaleraren in opleiding.

WEBSITE
www.pannananda.nl

column

Gehecht

Terwijl de ene na de andere sneeuwtop zich aan de horizon laat zien, klimt de jeep gestaag omhoog. De helblauwe lucht, de groene naaldbomen die langzaam plaatsmaken voor kale rotspartijen, en altijd maar weer die majestueuze bergreuzen. Ik ben op weg naar Yumthang Valley, een staaltje natuurschoon in het noorden van Sikkim.
Ik deel de achterbank met twee Polen. Hij met een guitige blik in z'n ogen, zij laat om de haverklap een enthousiaste kreet horen. Ondertussen friemelen hun vingers zich onophoudelijk in elkaar, en wisselen ze hun bewondering voor de natuur af met gelukzalige blikken naar elkaar. Een verliefd stel, dat lijkt me duidelijk.

Maar daar zit nou net de *bottleneck*. Het woordje 'stel' blijkt al snel een verboden begrip. Mariusz en Bernadeta zijn slechts vrienden, verzekert Bernadeta me meer dan eens. Ik denk er het mijne van.
Tijdens de vier dagen die ik samen met hen op pad ben wordt me duidelijk dat Mariusz een overtuigd boeddhist is. Of we nu een gompa, een afbeelding van Groene Tara of een gebedsvlag tegenkomen, alles grijpt hij aan om een discussie aan te zwengelen over het boeddhisme. Met altijd een positieve uitkomst in het voordeel van zijn eigen denkwijze. Dat levert boeiende gesprekken op met vooral mijn vriend Ran, een boeddhist die erg kritisch over zijn eigen geloof kan zijn.

Weken later krijg ik een mail van Bernadeta. Mét uitleg. Natuurlijk waren ze verliefd op elkaar, en natuurlijk deelden ze daarom één kamer. Maar tot haar grote verdriet wilde Mariusz geen relatie met haar aangaan. Simpelweg, omdat boeddhisten zich niet hechten aan wie of wat dan ook, had hij haar uitgelegd. Dus nam ze genoegen met een 'relatie' die geen 'relatie' mocht heten.
Het begrip gehechtheid had deze Mariusz wel heel letterlijk genomen. Hij was toch al knettergek op Bernadeta? Dat het begrip veel omvattender is, was blijkbaar niet tot hem doorgedrongen. Hoe dan ook, een ingewikkeld begrip. Kunnen loslaten in een relatie is een groot goed. Hoe verlicht moet je zijn om dat te beheersen?

Dat realiseerde ik me op aan avond toen Ran, net voordat ik in slaap viel, aan me vroeg: 'Denk jij dat wij in een volgend leven weer een relatie hebben?' Ik wilde de vraag snel onder het kussen stoppen, er niet aan hoeven denken. Over loslaten gesproken...
En Mariusz en Bernadeta? Zij hebben inmiddels een heuse relatie, Mariusz heeft een paar maanden na de trip ingezien dat hij én boeddhist kan zijn én een liefdesrelatie kan hebben. Of en hoe hij gehecht is weet ik niet. ☸

Mariëlle van Bussel heeft een relatie met Ran, Sikkimees en boeddhist. Ze reist regelmatig heen en weer tussen Amsterdam en Sikkim. Binnenkort zal ze definitief verhuizen.

ervaren beoefenaars uit verschillende tradities laten hun licht schijnen op 'voltooid leven'

'Is er wel zoiets als een voltooid leven?'

FOTO: (ISTOCK) DEM

Een **zelfgekozen** dood

Een groep Nederlanders wil het wettelijk mogelijk maken om oude mensen die hun leven voltooid achten waardig te kunnen laten sterven. Hulp daarbij is momenteel strafbaar.
Om dit onderwerp op de politieke agenda te krijgen is het burgerinitiatief *Uit Vrije Wil* gestart. Hoe denken boeddhisten over het 'voltooid leven'?

tekst: Diana Vernooij

'Geen idee wat een voltooid leven is.' Voltooid leven klinkt **Varamitra** nogal technocratisch in de oren. 'Alsof er een van te voren opgesteld levensplan bestaat waarin alle doelstellingen die bereikt dienen te worden, beschreven staan. Het mooie aan het leven is juist haar onvoorspelbaarheid. Ik weet dat veel mensen in deze tijd graag de controle willen houden over hun bestaan. Dat geldt voor het materiële bestaan, zoals financiële zekerheid of het oplappen van het aan verval onderhevige lichaam met botox. Het geldt ook voor het immateriële bestaan waarin veel mensen de garantie eisen dat er een rijk geestelijk en intellectueel leven tot aan het einde toe is voor hen.' **Edel Maex** vindt eveneens het concept 'voltooid leven' illusoir. 'Het is het scheppen bij uitstek van een zelf. Het wordt in alle boeddhistische tradities keer op keer herhaald zoals in het *Diamant Soetra*: "Had, Subhuti, een bodhisattva slechts een enkele gedachte aan een wezen, een zelf, persoon of een levensduur, dan zou zo iemand geen bodhisattva genoemd kunnen worden." Leven is een continu proces. Er is niet echt een einde en niet echt een begin. De scheidslijnen die we er zelf in aanbrengen zijn willekeurig. Zelfbeschikking is in deze context geen recht; het is een onvervreemdbaar feit. We zijn wat we doen en we plukken daar de vruchten van, dat heet karma.'

KRINGLOOP –

Boeddhistisch gezien bestaat er helemaal geen voltooid leven, bevestigt **Christa Anbeek**, omdat elk leven overgaat in een volgend leven. 'Er is niet een éénmalig leven dat gemarkeerd wordt door een begin en een einde. Van de omvattende kringloop van leven en dood zijn we een eigen, uniek onderdeel. Als wij ons meer kunnen identificeren met het geheel en leven in verbondenheid met alles en iedereen, lijden wij minder aan het afgescheiden zijn. Dat geldt ook in de laatste levensfase en in sterven en dood.'
'Een leven is pas echt voltooid bij de laatste ademtocht', zegt **Wanda Sluyter**. 'Daarvoor val je zo volledig samen met het leven zoals dat op dat moment is, dat je het niet als "af" kunt zien voordat het zo ver is. En: op het moment dat je jouw leven niet meer vergelijkt met een leven zoals je graag zou willen, dan kan de gedachte dat het genoeg is geweest niet in je opkomen.' Sluyter beseft dat dit heel gemakkelijk klinkt en dat het het overgrote deel ▶



Edel Maex is psychiater, auteur, beoefent zenmeditatie bij de *Zensangha* in Antwerpen en is secretaris-generaal van de *Boeddhistische Unie van België*. **www.buddhism.be**



Varamitra is verbonden aan het *Boeddhistisch Centrum Haaglanden* en werkzaam bij het *Ministerie van Justitie* als hoofd boeddhistische geestelijke verzorging. **www.bchaaglanden.nl**



Ton Lathouwers is emeritus hoogleraar Russische letterkunde en is sinds 1987 leraar in de Chinese rinzai chan traditie. Hij leidt de *Maha Karuna Ch'an*. **www.mahakarunachan.nl**



Christa Anbeek staat in de zentraditie en werkt als docent Boeddhisme aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht.



Wanda Sluyter is filosofe. Ze leidt *Zen.nl* Eindhoven. **www.zen.nl**

van de mensen dit niet zo ervaart. 'Want het inzicht om helemaal samen te vallen met het leven zoals zich dat nu aan je voordoet, is *a hell of a job* zoals mijn zenmeester placht uit te drukken. Laten we daarom voor iedereen die het leven wel voltooid acht de beëindiging ervan op een menswaardige wijze mogelijk maken. En aan allen voor wie dit nog niet geldt: blijf oefenen om samen te vallen met je bestaan.'

MANAGERS VAN ONZE DOOD –

Anbeek: 'Het boeddhisme gaat ervan uit dat lijden, ziekte en ongeluk onlosmakelijk met het leven verbonden zijn. Gezondheid, geluk en leven wél willen en ziekte, ongeluk en verlies niet – dat kan niet. Het gaat er juist om alles te omarmen. Wij leven in een samenleving met een totaal andere tendens, er is de druk om altijd gelukkig, succesvol, fit en gezond te zijn. Zoals we soms worden voorgesteld als de managers van onze gezondheid, worden we kennelijk dus ook de managers van onze dood. Hier gaan waarden als autonomie en controle achter schuil, die naar mijn idee tot een onrealistisch niveau worden doorgevoerd.'
Ton Lathouwers herinnert zich zijn eigen leermeester Masao Abe die hem ooit als antwoord op een 'onmogelijke vraag' zei: 'Zelfs de Boeddha kan het je niet vertellen. Jij beslist. Wat jij onmiskenbaar, onweerstaanbaar in jezelf voelt, doe dat, zelfs als je er helemaal alleen in staat.' Lathouwers verwijst naar een drietal monniken Channa, Godhika en Vakkali uit de tijd van de Boeddha die zwaar lijden te verduren hadden en euthanasie pleegden. 'In alle drie de gevallen is de houding van de Boeddha uiterst begripvol. Ik ben er zeer door geraakt en dankbaar dat deze getuigenissen er zijn. Ook de Dalai Lama sprak in dit verband over de twee even grote maar hier tegengestelde prioriteiten van het boeddhisme "waarde van het leven en dus behoud van leven" en "het mededogen". Hij concludeerde dat het bestaan van deze twee prioriteiten naast elkaar veronderstelt dat we van geval tot geval moeten beoordelen. Daarin beluister ik vooral zijn warme, menselijke, ondertoon van compassie. En die ondertoon van compassie raakt me persoonlijk het meest.'

BERG PILLEN –

Sluyter: 'Het einde van ieder leven zou op een menswaardige manier moeten gebeuren en niet, zoals een documentaire liet zien, met een berg pillen en een zak over het hoofd. Vanuit dat lijden bekeken, zou het goed zijn als het tot een einde komen van het leven wettelijk en praktisch gezien goed geregeld wordt. Professionals, mensen die medisch onderlegd zijn en een training hebben ontvangen hoe om te gaan met dit soort vragen zouden daar bij betrokken moeten zijn. De familie of vrienden van degene die zijn of haar leven als voltooid beschouwt zouden niet degenen moeten zijn bij wie dit verzoek wordt neergelegd. Assisteren bij het sterven is emotioneel belastend.' Voor Varamitra is uiteindelijk de wens van de stervende leidend. Hij heeft met zijn moeder tijdens de laatste maanden van haar leven afspraken gemaakt over hoe zij zou willen sterven. Zij wilde zo natuurlijk mogelijk sterven. 'Ik heb haar beloofd om mij volledig in te zetten om haar wens in te willigen. Het was op momenten zwaar maar het was nooit een last. Ik deed het uit liefde voor haar. Ik heb de laatste weken van haar leven samen met een paar van mijn zussen voor haar gezorgd. Dat was beslist niet gemakkelijk, want er was groot fysiek lijden. Op eigen kracht is zij dood gegaan. Haar dood ervaar ik als een grote overwinning op het lijden. Haar moment van sterven zal ik nooit vergeten. Maar als zij om actieve euthanasie had gevraagd, dan had ik mij daar ook voor ingezet. Voor mij zijn ziekte, ouderdom en dood ook nu al een grote leerschool, een bron van inspiratie en langzaam voortschrijdend inzicht. Dood gaan doe je niet alleen. Wie sterft deelt een leefwereld met familie en vrienden. Ik vind het belangrijk dat de wens van de stervende gedragen wordt door de familie en vrienden. Op deze wijze wordt het sterven nooit een last.'

AFDWINGEN –

Varamitra is er beducht voor dat het helpen met de dood een instrumenteel-technische handeling wordt. 'Als je sterven tot een recht maakt, komt er een moment dat mensen denken het sterven af te kunnen dwingen. Dan wordt het een last, zoals actieve euthanasie momenteel door veel artsen en verpleegkundigen als een last wordt ervaren.
Maex wordt als arts in een ziekenhuis vaak met vragen over sterven geconfronteerd. Hij maakt onderscheid tussen zijn persoonlijke mening en het recht van de ander om zelf een opvatting te hebben. 'Omdat zelfdoding voor mij geen optie is betekent dat niet automatisch dat ik de ander het recht moet ontzeggen dit wel als optie te zien. Volkomen los van mijn bedenkingen bij het concept van voltooid leven is het lijden natuurlijk heel reëel. Het is het startpunt zelf van de zoektocht van de Boeddha. Ziekte, ouderdom en dood zijn de meest klassieke voorbeelden van lijden. We leven in een wereld waarin we krampachtig proberen het leven zinvol te maken. We beseffen niet dat deze poging de uiteindelijke zinloosheid van het leven impliceert. De dorst naar bestaan, *bhava tanha*, gaat over in dorst naar niet-bestaan, *vibhava tanha*. Wat niet verandert is de dorst.' Maex ziet geen enkele zin in het verbieden van een goed bedoeld initiatief als *Uit Vrije Wil*. Wel zou hij iedereen meer onbevangenheid en minder krampachtigheid toewensen in het omgaan met de golven van leven en dood. 'Maar het heeft ook geen zin dit initiatief te steunen. Het zou alleen de illusie onderhouden.' Hij herinnert ons eraan dat wat we in het boeddhisme het achtvoudige pad noemen, het pad is dat leidt naar het ophouden van de dorst. 'Het is duidelijk dat de initiatiefnemers van dit burgerinitiatief handelen uit mededogen, uit bekommernis om het lijden van hun medemens. Dat vraagt om erkenning. Daar staat tegenover dat als je een beetje van het pad van de Boeddha geproefd hebt, je weet dat er een alternatief is. Maar dit inzicht is op geen enkele manier afdwingbaar. Het kan niet in wetten gegoten worden. Het kan alleen maar groeien uit persoonlijke ervaring. Alleen onze eigen onbevangenheid kan anderen inspireren op een pad dat kan leiden naar meer vrijheid en geluk.' ☸

Diana Vernooij is redactrice van *Vorm&Leegte*.

WEBSITE
www.voltooidleven.nl

spiritualiteit op de werkvloer

Zaken doen met hart en ziel

Commercieel zaken doen volgens eeuwenoude, beproefde boeddhistische waarden als verantwoordelijkheid nemen, wederkerigheid en openheid: volgens **Pieter van Osch** is de wereld daar rijp voor. In zijn bedrijf *Refresh Interactive* geeft hij samen met zijn twee zakenpartners en zes medewerkers handen en voeten aan deze waarden.

tekst: Miranda Koffijberg | fotografie: Lieneke Laan

'Ons bedrijf wil andere bedrijven helpen groeien in omzet of in winst. Klanten zijn bedrijven die een resultaat willen halen, villa's verkopen of een evenement organiseren met veel bezoekers. Wij helpen ze met online marketingoplossingen zoals websites. Met groeien in zaken en rijk worden is niks mis binnen het boeddhisme. Een dikke rekening sturen mag, zolang je zaken doet zonder schade aan mens, maatschappij en milieu te veroorzaken en je je niet hecht aan je succes.

VERKENNER –

Ik heb bewust gekozen in *sales* te werken, want daar zie ik veel misgaan. Kijk naar de financiële crisis en naar grote milieurampen als met *BP*. Of naar de vliegsector met zóveel garantieregelingen, dat luchtvaartmaatschappijen hun passagiers soms meer terug moeten betalen dan de tickets kostten. We proberen ons zodanig te beschermen dat we hopen dat er geen lijden meer is. Dat klopt niet met de werkelijkheid.
In 26 jaar ondernemerschap heb ik niet eerder meegemaakt dat we niet weten waar we de oplossingen moeten zoeken. Ik ben zeer nieuwsgierig naar de veranderingen die eruit voortkomen. Het zal verschuiven van wetenschappelijke naar meer intuïtieve antwoorden, en daarin zie ik mezelf als een verkenner. Ik breng het zakelijke en spirituele graag bijeen.

'Een dikke rekening mag, zolang je zaken doet zonder schade aan mens, maatschappij en milieu te veroorzaken en je je niet hecht aan je succes'

HART EN ZIEL –

Klanten van ons zoeken naar richting. Waarden kunnen die richting geven. De waarden die ik aanhoud zijn voor mijzelf echt een houvast in het leven. Zo verkocht ik tien jaar terug mijn bedrijf in Schotland waarbij ik nog jaren moest aanblijven, maar ik was er ongelukkig. Vanuit de waarde betrokkenheid, met hart en ziel aanwezig zijn, kon ik de kleerscheuren aan die het gaf toen ik toch ben weggegaan.
Een essentiële waarde in ons bedrijf is *accountability*: verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gedrag. Het betekent enerzijds dat als wij het resultaat niet halen, de klant minder betaalt, anderzijds dat wij het lijden van anderen niet overnemen. Mijn invulling van compassie is dat ik vind dat iedereen recht heeft op zijn eigen misère. We kunnen wel hélpen. Laatst hadden we een klant die verwachtte dat wij zijn website compleet met tekst en beeld zouden leveren. Dat was niet afgesproken. De reflex is te denken: wie heeft gelijk? Ons uitgangspunt is om náást iemand te gaan staan zonder de verantwoordelijkheid over te nemen. We hebben samen bekeken hoe hij alsnog zelf snel aan foto's kon komen. Dan verschuift het van gelijk hebben naar geluk.

Een andere waarde is oordelen op te schorten. Mensen denken graag in oplossingen en voor mij ligt dat dichtbij oordelen. Een klant heeft bijvoorbeeld ruzie met zijn medewerkers en wil als oplossing een communicatietraining; een coach is volgens hem te duur. Dit oordeel kan het pad naar een echte uitweg blokkeren, misschien is juist die coach dé oplossing. Het boeddhisme helpt me om goed naar de behoefte van iemand te luisteren en die te laten bestaan zonder meteen met oplossingen te komen. Ook dat is een vorm van compassie. Praten in behoeften maakt het veel makkelijker oplossingen te zien.
We realiseren ons ook sterk dat het leven onbestendig is, dat alles verandert. Daar staan we ieder kwartaal bewust bij stil: hoe is het met onszelf en het hele zakelijke landschap? We verloren vorig jaar een grote klant. Dat leverde veel niet-constructieve gedachten, teleurstelling en kritiek op. We zijn nieuwsgierig vanuit het besef van de veranderlijkheid van alles.

WEDERZIJDS –

Onze waarden dragen we uit in onze hele werkwijze, hoe we offertes opstellen, projecten uitvoeren en afsluiten. Ze zijn het fundament van hoe we met elkaar omgaan. De boeddhistische waarden passen mij als een handschoen.
Ik heb ze geïnternaliseerd, maar ben nog voorzichtig om ze expliciet te maken. Het zou wel goed zijn want bij stress in de tent kunnen we er rationeel op teruggrijpen in plaats van op een primaire manier te reageren.
Duidelijkheid in waarden trekt klanten aan of stoot ze af, hetzelfde geldt voor werknemers. Het levert in elk geval wederzijdse betrokkenheid op. Ik geloof dat dat in de zakelijke wereld steeds meer het verschil gaat maken: kun je klanten onverdeelde aandacht geven? Dan heb ik het niet over het sturen van het standaard verjaardagskaartje, maar over oprechte, betrokken aandacht die beide partijen wat oplevert. Zo ontstaan er wederkerige relaties in plaats van alleen transacties. Dan gaan we niet tegenover BP staan, maar ernaast.'



Miranda Koffijberg is freelance medewerkster van *Vorm&Leegte*.

Pieter van Osch is mede-eigenaar van *Refresh Interactive*. Sinds 1983 is hij technologie-ondernemer. Hij beoefent het Tibetaanse Boeddhisme, studeerde boeddhistische psychologie in London en nam in 2007 toevlucht bij Maitreya. Hij werkt aan een manifest over sales en boeddhisme, 'de Salesboeddha'. **www.CustomerVibes.com**

FOTO: (GETTY IMAGES) MICHAEL FREEMAN



Een roshi lag omringd door zijn monniken op zijn sterfbed. De oudste monnik vroeg hem of hij een laatste advies of instructie voor hen had. De oude meester opende zijn ogen en fluisterde: 'Zeg hen: waarheid is als een rivier.' De wijsheid ging rond door de kamer tot het de jongste monnik bereikte, die vroeg: 'Wat betekent dat, waarheid is als een rivier?' Langzaam opende de meester zijn ogen en fluisterde zwakjes: 'Ok... waarheid is niet als een rivier.'

humor ☺

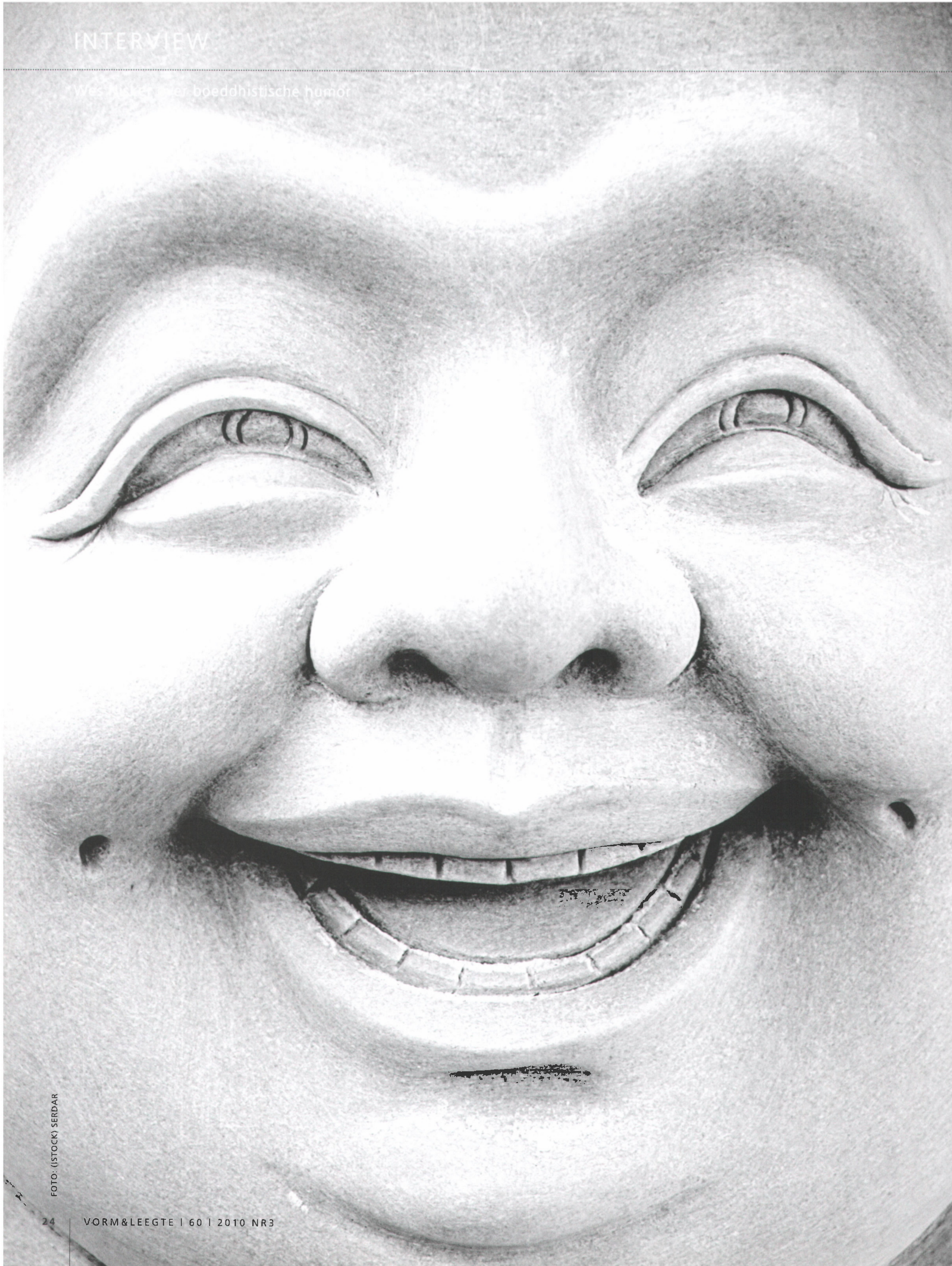


FOTO: (ISTOCK) SERDAR



'Clowns laten de menselijke comedy zien en laten ons lachen om ons lot'

Boeddhistische stand-up comedy

geamuseerde compassie

Schrijver en stand-up comedian **Wes Nisker** ziet de boeddhistische leer als inspiratiebron. 'Echt geweldige humor brengt ons samen. Dat is ook de humor die met het boeddhisme samengaat: we lachen met elkaar om ons gezamenlijke dilemma.'

tekst: Annemarie Opmeer

Als er iemand grappen kan maken over de dharma is het wel Wes 'Scoop' Nisker. Als schrijver, radiopresentator en stand-up comedian is 'ie gewend aan publiek. Daarnaast is hij meditatieleraar binnen het *Spirit Rock Meditation Center* en oprichter en redacteur van *Inquiring Mind*, een halfjaarlijks boeddhistisch magazine. Al die rollen lopen onherkenbaar door elkaar heen. Hij doet stand-up comedy over de dharma en schrijft boeken waarin de Boeddha net zo veel aan het woord komt als Charlie Chaplin en Jack Kerouac.
Misschien wel zijn bekendste boek heet *The Essential Crazy Wisdom*, vol met clowns, tricksters, narren en dwazen, die wijzer blijken dan we denken. 'Ik denk graag van mezelf dat ik een dwaas ben', schrijft Nisker. 'Zodra ik mijn wezenlijke dwaze natuur omarm, hoef ik niet meer te doen alsof ik een wijs, compassievol mens ben. Dan kan ik gewoon mezelf zijn.' Nisker is dus dé persoon om te vragen of er nog wat te lachen valt in het boeddhisme.

Het boeddhisme lijkt op het eerste gezicht niet echt over te lopen van de humor. Hoe zit dat?
'Je ziet maar weinig humor in welke religie dan ook. In de Joodse cultuur, waar ik in opgegroeid ben, worden zat grappen gemaakt, maar niet over het geloof. Jehova vertelt nooit een grap of lacht nooit. Je hoort Jezus ook geen goeie one-liners vertellen. De Boeddha is de enige religieuze figuur die wordt afgebeeld met een glimlach. Ik denk dat veel mensen het boeddhisme als negatief en serieus opvatten vanwege de eerste edele waarheid. Ik zelf denk dat de Boeddha gewoon realistisch was. En hij vond een manier om het wat lichter te maken, om het lijden te kunnen doorstaan. We moeten het niet te persoonlijk nemen. Dat is wel de kern van de zaak, hahaha! Goeie humor laat je lachen om andere mensen, ▶



▲Wes 'Scoop' Nisker

maar écht geweldige humor in de wereld brengt ons samen. Dat is ook de humor die met het boeddhisme samengaat: we lachen met elkaar om ons gezamenlijke dilemma.'

Is er genoeg 'dwaze wijsheid' te vinden in het boeddhisme?
'De dwaze wijsheid-traditie bestaat natuurlijk in het Tibetaans boeddhisme en ik denk dat het ook wel wat in de theravadatraditie voorkomt, vooral onder de Thaise woudmonniken. In de zentraditie zit veel humor. De koans, de verhaaltjes zonder antwoord. Je zou het misschien niet direct comedy noemen, maar het grenst eraan. Bijvoorbeeld: een discipel vraagt een zenmeester "Wat gebeurt er als we dood gaan?" De zenmeester antwoordt "Weet ik veel!" De discipel is verbaasd en zegt "Maar u bent toch een zenmeester?" En de meester antwoordt "Ja, maar ik ben geen dooie zenmeester."
En wij in het Westen voegen er tegenwoordig meer humor aan toe! Ik denk dat ons bestaan zich goed leent voor wrange humor. We blijven maar verhaaltjes verzinnen om dingen te verklaren en we leven met de illusie van controle. Maar door de eeuwen heen roepen tricksters: "Je hebt geen idee wat er gaande is, geef toe!" Om een goede boeddhist te zijn moet je vast tot op zekere hoogte geloven dat je kunt beïnvloeden waar je naartoe gaat, maar ik vind dat heel moeilijk.'

'Ik ben niet mijn schuld'

Wat hebben we aan de wijsheid van tricksters en clowns?
'Clowns laten de menselijke comedy zien en laten ons lachen om ons gezamenlijke lot. En de trickster is ook interessant. In de tradities van de Amerikaanse Indianen, bijvoorbeeld, verpest de trickster de strak georganiseerde ceremonie. Gekke figuren stormen binnen en doen allerlei obscene dingen. Ze tonen wie we eigenlijk zijn onder deze dunne laag van beschaafdheid. We zijn dieren, we zijn wild. En dat hoort dus in de ceremonie, dat deze gasten de ceremonie komen verpesten! Dat vind je niet in het Jodendom of Christendom of de Islam. De westerse religies uit de woestijntradities zijn zo serieus!'

Hebben we dan niets aan de verhaaltjes die we onszelf vertellen?
'De westerse mystieke tradities hebben mensen een boel troost geboden. Dat je gered zult worden en naar de hemel gaat. Dat zijn fijne verhalen, en als je in ze kunt geloven, heb je geluk. Zoals iemand ooit zei: de twijfelaar is wijs, maar de gelovige is gelukkig. Ik wenste soms dat ik erin kon geloven. Of zelfs in sommige boeddhistische verhalen! Oude verhalen hebben ons goed gediend, maar dit is een overgangsperiode. Dat is misschien waarom er zoveel religieuze extremisten rondlopen, die proberen vast te houden aan oude verhalen. Misschien hebben we nieuwe nodig. De meeste mensen geloven in wetenschap, in het verhaal van evolutie. Wat als we daar onze leidende mythologie van maken, er een spirituele boodschap in vinden? Wat betekent het, dat we niet speciaal zijn, dat we deel zijn van al het leven? Humor zal hopelijk een rol in die transitie spelen... Wat praten we eigenlijk serieus over humor, zeg!'

Humor kan toch best radicaal zijn, net als meditatie?
'Ja, ik denk zeker dat het radicaal is om te mediteren! Het proces van ingrijpen in je mentale leven, met observatie, mindfulness, is nieuw in het repertoire van mensen of welke levende wezens dan ook. Het is een evolutionaire sprong. Dat is waarom het zo moeilijk is. Je zou denken dat we in staat zouden moeten zijn om te zitten en continu mindful te zijn als we een beetje oefenen! Maar we werken met een brein en een zenuwstelsel dat ontworpen is door miljoenen jaren evolutie. Meditatie is gloednieuw. Dus: glimlach terwijl je je evolutionaire zelf zich ziet ontvouwen. Denk: luister, ik ben niet mijn schuld. Ik heb dit brein geërfd. En nu stap ik er eventjes buiten.'

Worden dingen grappiger van het boeddhisme? De Dalai Lama is in staat te lachen terwijl hij praat over de Tibetaanse situatie.
'Dat is deels iemands temperament, iemands persoonlijkheid. Maar het heeft ook te maken met volledig aanwezig zijn met de absurditeit van dingen. Je kunt lachen om vreselijke dingen als je een breed perspectief hebt en ziet dat iedereen zijn of haar karma uitleeft. En dan kun je gewoon niet erg van streek raken. Zodra je jezelf dat toestaat, dan blijf je van streek. Voor mij is humor een manier van mezelf beschermen tegen te veel voelen, een manier van afstand bewaren. Humor houdt mensen betrokken. Het is een manier van loslaten, maar het kan ook een soort vervreemding zijn. Dan kun je cynisch worden. Het is een delicate balans tussen dat en geamuseerde compassie. ☸

Annemarie Opmeer is hoofdredacteur van *Milieudefensie Magazine* en beoefent verschillende vormen van meditatie.

WEBSITES
www.wesnisker.com
www.inquiringmind.com
www.youtube.com/user/wesnisker: drie korte video's uit zijn monoloog Crazy Wisdom!

AUDIO
www.buddhistgeeks.com – driedelige podcast
www.audiodharma.org – 2 lezingen
www.dharmaseed.org – 16 lezingen

BOEKEN
Wes 'Scoop' Nisker
– *The Essential Crazy Wisdom*, Ten Speed Press, 1990
– *Crazy Wisdom Saves the World Again!*, Stone Bridge Press, 2008
– *The Big Bang, the Buddha and the Babyboom*, Harper Publishers, 2003
– *Buddha's Nature*, Bantam Books, 1998
– *If you don't like the news... go out and make some of your own*, Ten Speed Press, 1994

serie over juist levensonderhoud, een van de aspecten van het achtvoudig pad

'Kinderen geloven dat ik een echte kabouter ben'



'Humor laat de waarheid zien'

Sociaal pedagoog en kunstenaar **Peter Freijsen** wil mensen blij en vrij maken. Met humor relativeert hij situaties. Bij volwassenen speelt hij de nar, ontmaskert. Voor kinderen is hij – pom pom pom – kabouter Pierelier, die niet onder een rood puntmutsje te vangen is. Deel 21 in een serie over juist levensonderhoud, een van de aspecten van het boeddhistische achtvoudige pad.

tekst: Joop Hoek | fotografie: Mokshagandhi

'Als sociaal pedagoog begeleid ik mensen met een behoorlijke portie problematiek. Wat ik in die relatie altijd met mijn cliënt, eigenlijk is het een maatje, probeer, is op een afstand naar zijn situatie te kijken. Met een flinke dosis humor, zodat er om te lachen valt. Hoe bestaat het, tjonge, tjonge, hoe is dat nou mogelijk? Overdrijven, zonder het belachelijk te maken. Humor is niet platte grappen maken, of een mop tappen, want daar hou ik niet van. Humor maakt vrij, relativeert, laat de waarheid zien. Het verkrampte verdwijnt. In die zin ben ik een nar, spiegel ik, laat anderen zien dat ze in vrijwel elke situatie een rol spelen, een masker dragen. Ik breng ze een beetje in verwarring, zodat ze op zoek gaan. Naar zichzelf, of naar een betere situatie. Blijheid maakt los en ontfutselt. Het is magisch en altijd weer leuk. Het is heerlijk om te lachen. Dat is genieten van elkaar. Ik kan blijheid niet maken, maar wel de omstandigheden creëren dat ze er mag zijn.

ONTMASKEREN –

Als acteur heb ik als nar in het theaterstuk *De waarde van het waardeloze* gespeeld. Die voorstellingen werden in kerken gegeven. Van achteruit de kerk schrijdt een stoet met zangers en acteurs naar voren. Ik loop vooraan met een staf in de hand. En ik kondig aan, "Ecce Homo", zie de mens. Als nar becommentarieer ik de stoet. De essentie is wat ▶

mensen er allemaal voor doen om erbij te horen, om belangrijk te zijn. Uit angst om anders niets, waardeloos gevonden te worden. Dus eigenen ze zich allerlei rollen toe, hebben ook niet meer in de gaten dat ze die spelen. In de kerk ontmasker ik ze. Bij de een pak ik zijn kardinaalshoed af, bij de ander weer iets anders. Jullie zijn zo prachtig zoals je nu bent, zeg ik, maar de echtheid ontbreekt. Doe je maskers af. Ik zie dat ook bij mensen om mij heen, op straat, in winkels. Ik heb de luxe dat ik 1.46 meter hoog ben en ook nog een alpinopet draag. Dus ik val op. Mensen maken gauw contact met mij. Ik vind het contact met kinderen heerlijk en speel dan met krakende stem een oud opaatje. Moeder komt er bij, roept haar kind, want die denkt, daar gebeuren dingen die niet kunnen. Straks zegt mijn zoontje rare dingen tegen die vreemde man. Ik blijf in mijn rol en dan zie je situatie veranderen. Het bevoogdende bij moeder verdwijnt, het kind is een kind, ik stimuleer het ontwapenende.

'Ik laat anderen zien dat ze in vrijwel elke situatie een rol spelen, een masker dragen'

Ik train bij grote organisaties managers en personeelsleden. Soms word ik uitgenodigd terwijl niemand van de deelnemers weet hoe ik er uitzie. Ze schrikken zich het apelazarus, weten niet wat voor houding ze moeten aannemen. Ik merk die spanning, zie een vrouw waarvan het gezicht steeds roder wordt van het ingehouden lachen. Ik loop recht op haar af, kom steeds dichterbij. En binnen een paar minuten buldert de groep van de pret. Ik haal ze uit hun rol van serieuze volwassenen. En zo ga ik ook te werk met stijve managers en politiecommissarissen. Bij de politie is het een bloedserieuze machowereld. Ik koos in een cursus voor het thema angst. Binnen vijf minuten stonden die politiechefs op tafel en zongen mij na "Wij zijn niet bang". Het ging me iets te snel, maar toch. Humor is uiterst geschikt om mensen uit hun rol te halen. Wat ze leerden is dat het juist waardevol, erg mooi kan zijn, om je houding, je patronen, je maniertjes te laten varen. Omdat die naar elkaar toe vaak enorme barrières zijn. Toen ik weg ging stonden ze bij de deur en zongen "Wij zijn niet bang".

ILLUSIE —

Bij een rol hoort een bepaalde houding. Ik was op controle bij de cardioloog en die man zei met een uitgestreken gezicht: "Meneer Freijsen, ik kan niets meer voor u doen." Hij bedoelde te zeggen dat alles goed was. Dat is humor. Iedereen zit in zijn rol. Daar is op zich niks mis mee, want het hele leven lijkt één groot theater, een illusie. Het probleem is juist dat het mensen niet lukt om het masker te laten vallen. In mijn contacten vergroot ik dingen uit, probeer daardoor naar de kern te gaan. Soms balanceer ik als nar op het randje en is het confronterend maar niet onterend. Ik ben geen veranderaar, ga niet aan de ziel van mensen peuteren, maar wil ze wel aanraken. Zoals bij zen, er niet in opgaan maar wel beleven. Waardoor er soms een moment is van ontwaken, zodat de verstardheid verdwijnt.

OMMEKEERTJES —

Indertijd heb ik de studie sociaal pedagogiek gedaan omdat ik nieuwsgierig ben naar de omstandigheden waaronder mensen leven en elkaar ontmoeten. En hoe ze functioneren in een bepaalde context. Gaandeweg heb ik alle agogiek overboord gegooid omdat het te ingewikkeld is. Weg met de grote verhalen, de diagnostiek. In de professionele hulpverlening is het vaak "Ik moet jou gaan helpen". Ik doe het op mijn manier, zonder ellenlange agogische trajecten. Dat verankert veel beter en maakt veel meer los. Het gaat om kleine momenten die beklijven, ik noem ze ommekeertjes. Ik begeleid een autistische jongen van vijftien. Die knul heeft veel problemen, is depressief en zit in een enorm isolement. Een uurtje per week, na schooltijd, rijden we wat rond in mijn auto en praten en lachen. Nee, ik heb geen behandelkamer. Hij vindt mij grappig en vertelt mij dingen waar ik dan weer op inspeel. Op een humorvolle wijze. Ik ga nooit echt op zijn problemen in maar geef er een draai aan, zodat hij ze kan loslaten. Zo doelloos rijdend zijn we in een café met de papegaai Coco terecht gekomen. Hij zag hoe ik contact maakte met dat beest en hoe ik met andere bezoekers in die kroeg omging. Nu spiegelt hij mij. Hij speelt met de papegaai en praat zelfs met klanten. En hij gaat nog steeds vooruit. Hij is uit zijn angst en depressiviteit gekomen.

PIERELIER —

Voor kinderen ben ik kabouter Pierelier. Ik reis het hele land door en behoor niet tot een bepaalde kabouterfamilie. Ben niet onder één hoedje te vangen. De kabouter is een mythisch figuur. Kinderen geloven dat ik een echte kabouter ben en dat laat ik ook zo. Waar ik bij hen voor sta is het leven, waarin van alles mag. Ook de dingen die ze zo jong al hebben afgeleerd.
In het boeddhisme vind ik dingen die mij raken. Er zijn, niet doen. Ik ben geen doebaasje. Maar voor mij is het westerse boeddhisme te serieus, te calvinistisch. Er valt zo weinig humor in te bespeuren. Altijd maar oefenen en elke zaterdag je verplichtingen jegens de *sangha* nakomen om tot de kern te komen. Ikzelf voel me meer thuis in de beoefening van meditatie en stilte binnen de dynamiek van het leven, op onverwachte handelingsmomenten en plekken. Het wordt dan meer een vorm van aandacht. Ik zeg niet dat een sangha verkeerd is, hoor, iedereen doet het voor zich. Wat ik fantastisch vind is het begrip 'interzijn' van Thich Nhat Hanh. Zoals ik met mijn cliënten omga beleef ik ook als een vorm van interzijn. Door de humor hoeft er geen verschil meer te zijn tussen mij en zij.' ❁

Joop Hoek is freelance medewerker van *Vorm&Leegte*.

WEBSITE:
www.kabouterpierelier.nl

het verhaal achter de dikbuik-Boeddha

Hotei, de goedzak



In sommige tempels tref je ze aan, maar ook bij de tijdschriftenwinkel op de hoek en bij mensen thuis op het dressoir: beeldjes van de lachende Boeddha, ook wel de dikbuik-Boeddha genaamd. Gemaakt van hout, steen en vaker nog van plastic. Wie was deze man?

tekst: Maarten Barckhof

Deze zwaarlijvige monnik draagt een pij die z'n armen grotendeels bedekt en zijn uitpuilende buik helemaal bloot laat. Verder herken je hem aan zijn kale hoofd, de rimpels op zijn voorhoofd en natuurlijk aan de enorme lach op zijn gezicht. Dat is niet een serene of hemelse glimlach, integendeel, hij buldert van het lachen! Meestal draagt hij een tas bij zich en daar komt ook zijn Chinese naam vandaan: Pu Tai of Budai Hoshang, wat linnen tasmonnik betekent. Intellectuelen voelen zich hierbij al gauw ongemakkelijk en noemen het kitsch. Maar in China leefde er in de tiende eeuw werkelijk een zenmonnik met deze naam. Budai stond bekend om zijn zorgeloosheid en grote compassie. Op het einde van zijn leven werd hij herkend als de bodhisattva die zal terugkomen op aarde in de vorm van Maitreya, de toekomstige Boeddha.

SNOEPJES –

Wat zit er in zijn tas? Volgens de overlevering bevat deze waardevolle zaken als voedsel en goud. Ook zitten er snoepjes in om aan kinderen uit te delen. Soms draagt Budai een bedelnap, om daarin het lijden van de mensen te ontvangen, of houdt hij een kruik met levenselixer in zijn handen voor een lang en gezond leven.
Budai vormt een combinatie van verheven boeddhistische deugden vermengd met heel aardse idealen van materiële voorspoed. Van oudsher wordt hij vereerd door mensen die in geldnood verkeren. Op sommige plekken is hij beschermheer van tabaksverkopers en van goudhandelaren. Wrijf je over zijn buik, dan brengt dat je geluk, vreugde, succes, welvaart en voorspoed.

GELUKSGOD –

In Japan heet de lachende Boeddha Hotei en daar is hij één van de zeven geluksgoden. Het is logisch dat Budai bekender is in het Mahayana Boeddisme – waarin bodhisattva's worden vereerd – dan in de Theravadatraditie, zoals in Thailand. Toch tref je hem ook daar aan, en eigenlijk zo langzamerhand in de hele wereld. Zijn schaterlach is aanstekelijk en met zijn dikke buik roept hij niet bepaald het beeld op van strenge beoefening en een ascetisch bestaan. Hij straalt plezier uit en staat symbool voor voorspoed en genieten van het goede leven. En dat leven, dat neemt hij niet zo serieus! ❁

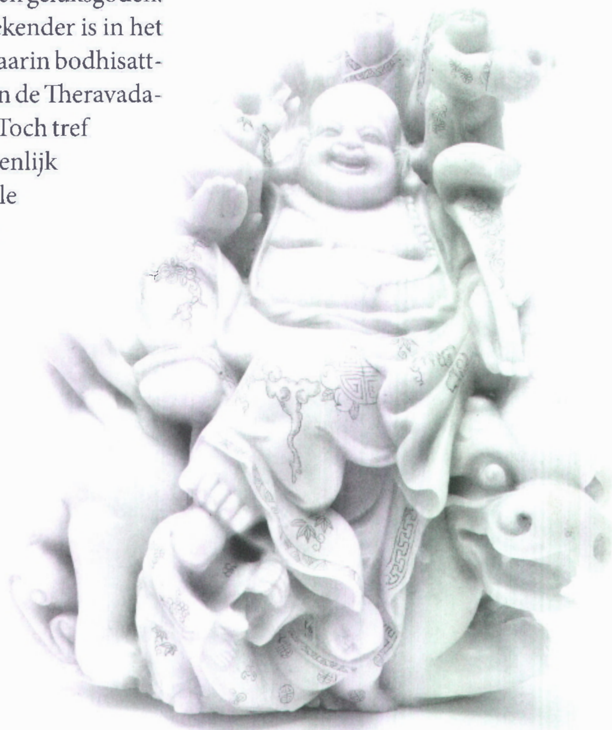


FOTO: (ISTOCK) WINTERLING

Maarten Barckhof, is freelance journalist. Verder werkt hij als trainer, communicatie- en organisatieadviseur en is bestuurslid van de *VIT (Vereniging van Integraal Therapeuten)*. Hij is geïnspireerd door de Shambhala-traditie en Pema Chödrön, en heeft een eigen praktijk *Gentle Heart*.

Tom Hannes over de relatie tussen boeddhisme en zijn werk

Behalve lesgever in zelfobservatie, coach en cartoonist is hij in de eerste plaats zenpriester. Vorig jaar debuteerde hij met het boek *Zen of het konijn in ons brein*. Antwerpenaar **Tom Hannes**, boeddhist maar ook minnaar van cassante humor. 'Ik schrijd niet permanent met een beate glimlach door het straatbeeld, hoor.'

Graag wat meer **rock-'n-roll**gehalte













tekst: Manu Adriaens | fotografie: Frank Toussaint

'Het blijft me verbazen: mijn boek is inmiddels een jaar uit en ik krijg er nog altijd veel reacties op. Niet alleen vanuit de verwachte hoek van boeddhistische beoefenaars, maar ook van mensen die vermoedelijk nooit één minuut op een meditatiekussen zullen zitten. Blijkbaar beantwoordt het aan een behoefte aan... Ja, aan wat? Aan troost, denk ik. Dat wordt me trouwens ook wel eens letterlijk gezegd: "Alleen al de wetenschap dat jij daar als zenpriester woont, verschaft me troost." Dat vind ik pakkend om te horen. Er bestaat dus duidelijk een bepaalde dorst, en 't is een privilege dat ik mee mag helpen bij het lessen van die dorst.

Wat een verschil met jaren geleden, de periode dat ik me outte als boeddhist! Mijn vrienden maakten zich toen vooral zorgen. "Wat is er aan de hand? Tom lid van een sekte? Laat hij dat zengedoe in elk geval maar zo ver mogelijk uit onze buurt houden..." Terwijl ik nu voel dat er echt iets aan het kantelen is. Aan de universiteit van Hasselt heb ik bijvoorbeeld een aantal gastcolleges *Levenskwaliteit* mogen geven. Daar moesten de studenten achteraf een paper over schrijven. Ik heb heel mooie dingen te lezen gekregen. Of neem dat meisje – ik schat haar tien, elf jaar – dat ik ontmoette op een boeddhistisch festival in Antwerpen. Ze kwam aan mijn hemd trekken: "Meneer, bent u de *konijnenman*? Mijn papa leest me elke avond voor uit uw boek." Het bracht me aan het lachen, maar tegelijk kon ik het niet laten me te verontschuldigen: "Oh, sorry dat je papa je daarmee lastigvalt." Haar reactie: "Lastigvallen? Ik vind het juist heel leuk!" Waarna ze vertrok en me perplex achterliet.

GOEDLACHS –

Zelf was ik een goedlachs kind, denk ik. Tegelijkertijd broeide er van alles vanbinnen. Rond m'n achtste vroeg ik me al af: stel dat het allemaal niet waar is, wat ik op school te horen krijg... Over de bijbel, het leven na de dood en zo. Het sloeg een *horror vacui* in dat jonge lijfje van me. 's Nachts lag ik er wenend van wakker, zonder dat ik er met iemand over sprak. Want, tja, ik had er gewoon de woorden niet voor.

Ik besloot scheikunde te gaan studeren, al voelde ik al gauw dat dit niet de juiste richting voor me was. Als student ging ik op een dag naar de bibliotheek van Deurne. Daar bladerde ik toevallig in het boek *Inleiding tot het zenboeddhisme* van Daisetz Teitaro Suzuki. Ik was meteen gevloerd. Gecharmeerd door de aparte mix die zo kenmerkend is voor veel zenverhalen: een bizar huwelijk van grimmigheid en bulderlach. Ik begreep dat ik dit nooit meer mocht loslaten. ▶

TOM HANNES
ZEN
OF HET KONIJN IN ONS BREIN

vrolijk zijn kun je leren



Vreugde cultiveren

De eerste edele waarheid zegt: er is lijden. Maar dat betekent niet dat we somber door het leven hoeven te gaan. Veel meditatieleraren, waaronder **Visu**, pleiten juist voor een vrolijk leven. Daarvoor is de nodige (zelf-) relativering belangrijk. Dat helpt om los te laten, waardoor we ook om moeilijke situaties kunnen lachen.

tekst: Visu

Soms denken we dat vreugde iets is wat spontaan opkomt. Dat het volledig afhankelijk is van externe factoren en we het nauwelijks kunnen beïnvloeden. Wat zitten we er dan naast! Vreugde is iets wat we kunnen creëren. We kunnen het cultiveren net zolang tot we het grootste deel van de tijd niets anders kunnen doen dan blij zijn. Met andere woorden: we kunnen de geest conditioneren om vrolijk te zijn.

Hoe doen we dat? Het is simpelweg een kwestie van houding en benadering. Dit kan een enorm verschil maken. Als eerste moeten we beseffen dat het mogelijk is om een vreugdevol raamwerk in onze geest kunnen opzetten en dat we daar vandaag mee kunnen beginnen – als we dat nog niet gedaan hebben.

Wat zijn de houdingen die bijdragen tot zo'n vrolijk raamwerk? Lach. Lach heel veel! Wanneer we lachen creëert de hypofyse in onze hersenen endorfine, een hormoon dat ons een goed gevoel geeft. Eigenlijk is endorfine dus een natuurlijk en gezond drug. Het vermindert pijn en geeft een gelukkig gevoel. Als je lacht, voel je je onmiddellijk beter. Wanneer je wakker wordt, kun je al beginnen te lachen en jezelf en anderen geluk toewensen – moge ik gelukkig zijn, moge alle wezens gelukkig zijn. Lach wanneer je naar de badkamer loopt, lach als je in de spiegel kijkt. En zeg tegen jezelf: 'Hier zie je de persoon die verantwoordelijk is voor jouw leven!'

VERANTWOORDELIJKHEID –

Neem ook echt verantwoordelijkheid voor je leven. Beschuldig anderen er niet van je ongelukkig te maken. Laat het niet toe dat zij je bitter, verdrietig en nors maken. Deze wereld is verre van perfect. Veel dingen lijken niet te kloppen. Het is aan jou om je eigen geluk te creëren.

Wees, om zelf gelukkig te zijn, vriendelijk tegen zoveel mogelijk mensen. Maak er een oefening van, maak het tot jouw *way of life*. Glimlach naar anderen. Een lach is een teken van vriendelijkheid. Het kan mensen opvrolijken, geruststellen en zorgen dat ze zich op hun gemak voelen. Het kan zelfs je eigen gedachten van een ▸

> 'De Boeddha claimde de gelukkigste persoon op aarde te zijn'

Visu is een meditatieleraar uit Maleisië. Hij beoefent de Dhamma sinds 1982. Hij werkte twaalf jaar als journalist en was een boeddhistisch monnik gedurende zeventien jaar totdat hij in 2003 het kloosterleven achter zich liet. Hij heeft bij verschillende leraren gestudeerd, waaronder Sayadaw U Pandita, Sayadaw U Lakkhana, Sayadaw U Jatila en Ven Sujiva. Hij is getrouwd en leidt retraites in Azië, Australië en Europa. Hij heeft verschillende boeken geschreven, waaronder *Curbing Anger Spreading Love*, *Drinking Tea Living Life: Applying Mindfulness in Everyday Life and Critical Times*, *Loving and Dying* en *Hello with love and other meditations*.



vrolijker noot voorzien. Door te lachen zorg je dus dat twee mensen zich onmiddellijk beter voelen: jij en degene naar wie je lacht. Het is de meest eenvoudige manier om een aangename staat van geest de creëren. En het kost geen cent! Luister naar de liedjes: '*You are never fully dressed without a smile*' en '*Smile, though your heart is aching...*' (te vinden op *You Tube*) en je zal de waarde van een lach nog meer waarderen.

GOED GEVOEL –

Oefen daarbij om aardig te zijn in gedachten (wens iedereen geluk toe), woorden (gebruik aardige, troostende, motiverende en aanmoedigende woorden), en daden (bied iemand een kop thee aan, wat te eten, geef wat geld weg, bied hulp aan, wees een goede vriend, ouder, echtgenoot, geliefde enzovoorts). Wanneer je vriendelijk bent, voel je je gelukkig. En vaak zijn anderen ook aardig tegen jou, waardoor je je nog beter voelt. Zelfs als bekenden stoïcijns reageren, kun jij blij zijn dat je vriendelijk bent geweest.
En stel dat er een moment is waarop je het niet kan opbrengen om aardig te zijn. Wees dan in elk geval niet onvriendelijk. Op die manier zul je niemand kwetsen. Beoefenen dus sowieso niet-schaden. Creëer blije en harmonieuze relaties met zoveel mogelijk mensen. Met je geliefde, familieleden, vrienden, leraren en anderen die je op je pad tegenkomt.

MOEILIJKE MENSEN –

Waar je ook gaat, daar kom je moeilijke mensen en situaties tegen. De omgang met moeilijke persoonlijkheden kun je het best zoveel mogelijk vermijden. Want conflicterende relaties die lijden voortbrengen zijn vergiftigend, ziekmakend en verdringen het geluksgevoel. Wanneer je het contact met een driftkikker niet kunt voorkomen, besteed dan extra aandacht aan je geest. Beoefen bijvoorbeeld gelijkmoedigheid wanneer je die persoon tegen het lijf loopt, of aan diegene denkt. Op die manier ontwikkel je een ongehechte geest zonder verwachtingen, waardoor je niet wordt gekwetst.
Antwoord kalm en goed doordacht in plaats van emotioneel en boos. Herhaal in jezelf de mantra voor een kalme geest: rustig, kalm, vredig, ontspan, en de *metta*-mantra: moge iedereen gelukkig zijn, mogen die persoon gelukkig zijn, moge ik gelukkig zijn. En wanneer je je toch gekwetst voelt, observeer de pijn dan met aandacht. Daardoor zal het uiteindelijk afnemen. Oefen deze wijze reflectie en leer los te laten. Herinner jezelf eraan om gelijkmoedig te zijn en niet gekwetst of boos te blijven. Alles waarvoor je moet strijden, is als koren voor de molen. We kunnen het transformeren naar wijsheid. We kunnen de positieve kanten en zegeningen van moeilijke situaties ontdekken wanneer we onszelf oefenen in geduld, gelijkmoedigheid en de wijsheid om doordacht te reageren.

ZWARTE HUMOR –

Om mezelf op te vrolijken, gebruik ik wat ook wel zwarte humor wordt genoemd. Een van mijn favoriete zinnen is: neem het leven niet zo serieus, want je overleeft het toch niet! Gedachten aan de

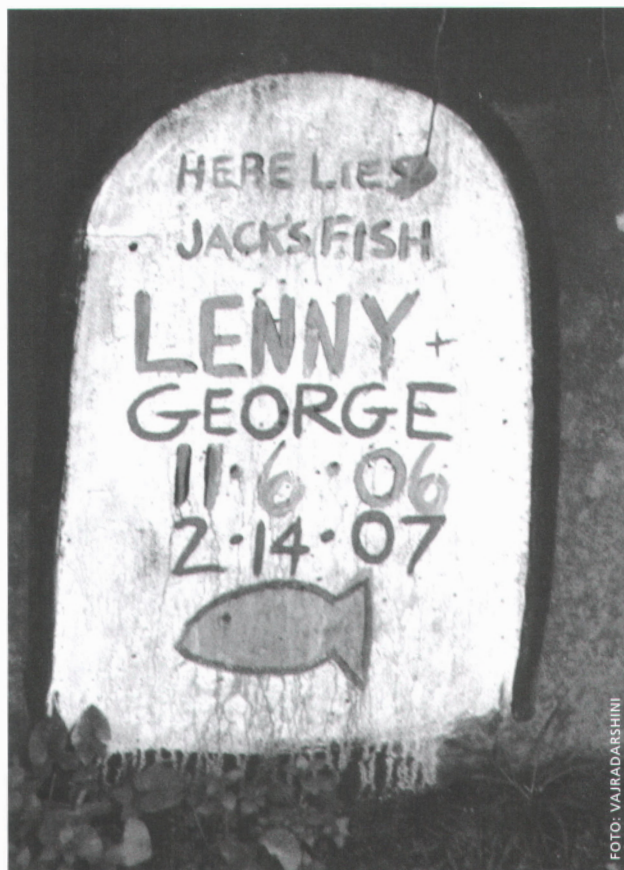


FOTO: VAJRADARSHINI

Visu leidt dit najaar verschillende retraites in Nederland:

18 tot 19 september in Nijmegen via **www.vipassananijmegen.nl;**

3 tot 10 oktober in Wapserveen via de Stichting Inzichts Meditatie: **www.simsara.nl** en

15 tot 18 oktober in Amsterdam via Sangha Metta: **www.sanghametta.nl**

'Neem het leven niet zo serieus, want je overleeft het toch niet!'

dood helpen te relativeren. Daarom zeg ik in moeilijke situaties tegen mezelf: Het is goed. Ik ben nu 57 jaar. Ik heb tot nu toe een vrij gelukkig leven gehad. Ik ben tevreden. Als ik vandaag zou sterven, zou ik van weinig dingen spijt hebben.
Omdat ik weet hoe snel de tijd verstrijkt, weet ik ook dat ik binnen afzienbare tijd zal sterven en dan is alles voorbij – in elk geval voor de persoon in dit leven. Daarna is het aan de persoon die na mij komt om verder te gaan waar ik ben gebleven (als boeddhist geloof ik in wedergeboorte). Het mag dan misschien vreemd lijken, maar wanneer ik op deze manier aan de dood denkt, voel ik me onmiddellijk beter.
Dergelijke gedachten helpen ook om los te laten. Veel 'drama's' uit het leven, verliezen hun betekenis wanneer je over de dood nadenkt. En het besef dat je na de dood niets anders meeneemt dan de optelsom van mijn goede en slechte daden (het *karma*), maakt het makkelijker bezittingen te delen met anderen.

Maar vooral: wanneer ik over de dood nadenk en de korte duur van het leven, besef ik me dat ik een betekenisvol en vreugdevol leven wil leiden. Ik wil mijn dagen niet depressief, bitter, boos, zorgelijk of verdrietig doorbrengen. Daarom beoefen ik vreugde en vrede.

TEVREDEN –

Dat betekent niet dat we het lijden moeten negeren of ontkennen. In feite stelde de Boeddha in zijn eerste edele waarheid dat het leven lijden is. En tegelijkertijd claimde hij de gelukkigste persoon op aarde te zijn!
Waarom zei hij dat? Omdat hij zijn verlangen naar lichamelijk genot en zijn gehechtheid aan alles in de wereld had laten varen. Hij was volkomen tevreden. Daarnaast had hij veel compassie, wat maakte dat hij vanaf het moment dat hij verlicht werd op 35-jarige leeftijd tot zijn dood op zijn 80e anderen de weg naar geluk onderwees.
Er is lijden, maar we kunnen leren ermee om te gaan op een gelijkmoedige en vrolijke manier. We hoeven niet depressief of verdrietig te worden. We kunnen vreugde en vrede blijven cultiveren, geduld oefenen en doorzettingsvermogen, liefdevolle vriendelijkheid, vrijgevigheid, moed, vertrouwen, eerlijkheid, integriteit en andere mooie waarden in het leven.
En bovenal: vergeet de kracht van de glimlach niet! ☸

Dit artikel is vertaald door **Lilian Kluivers.**

Hoe breng je eeuwenoude wijsheid in het hier en nu?

Bankei: de meester van het Ongeborene

Iedereen is van nature verlicht. De meeste mensen beseffen dit helaas niet, omdat ze te egoïstisch leven. Door alle gehechtheden op te geven kun je opnieuw in contact komen met je ware, verlichte aard: het Ongeborene. Hierin vallen alle problemen weg. Dat is de boodschap van Bankei, een beroemde zenmeester uit het zeventiende-eeuwse Japan.

tekst: Michel Dijkstra

'Nadat Bankei een preek had gegeven in het klooster Korinji, werd hij aangesproken door een samurai die trots was op zijn vechtkunst.
'Ik heb mij jarenlang in de kunst van het duelleren bekwaamd,' zei hij. 'Tenslotte bereikte ik het meesterschap: mijn armen bewegen in perfecte harmonie met mijn geest. Als ik nu een vijand tegenkwam, dan zou mijn zwaard zijn schedel doorklieven voordat zijn wapen ook maar bewoog. Dat is hetzelfde als uw realisatie van de verlichting.'
'Jij beweert dat je jouw kunst hebt geperfectioneerd,' zei Bankei. 'Probeer mij te slaan.'
De samurai aarzelde.
'Mijn klap is al gevallen,' zei Bankei.
De mond van de man viel open. 'Ik ben stomverbaasd,' zei hij met een zucht.
'Uw slag is sneller dan de vonk van een vuursteen. Mijn hoofd rolt voor mijn voeten. Meester, leer mij alstublieft de essentie van uw zen."

TOONTJE LAGER –

Deze anekdote, waarin Bankei een arrogante samurai een toontje lager laat zingen, is kenmerkend voor zijn onderwijsstijl. Tijdens zijn leven werd hij alom geprezen om zijn diepe inzicht in de verlichting en zijn lucide manier van uitleggen. Voordat de meester deze helderheid bereikte, had hij echter een lange en moeilijke weg te gaan.
Bankei Yotaku werd in 1622 geboren als de zoon van een confucianist. Zijn vader was aanvankelijk samurai en verdiende later zijn brood als arts. De familie woonde op het Japanse hoofdeiland Honshu in Hamada, een centraal gelegen kustplaatsje aan de Binnenlandse Zee. Volgens de traditionele biografie had Bankei een gevoelig karakter: op driejarige leeftijd was hij al bang voor de dood. Als het jongetje teveel huilde, konden zijn ouders hem direct stil krijgen als ze over het levenseinde begonnen of bewegingloos op de vloer

gingen liggen. Op zijn elfde probeerde hij na een ruzie met zijn oudere broer juist zelfmoord te plegen. Deze preoccupatie met de dood speelt een belangrijke rol in zijn latere zenbeoefening.

HELDERE DEUGD –

Op school was Bankei een ijverige en kritische leerling. Net als alle andere jongens van zijn tijd moest hij de confucianistische klassiekers uit zijn hoofd leren. Eén van deze teksten was 'De Grote Leer', die begint met de woorden: 'De Weg van de Grote Leer bestaat in het manifesteren van de heldere deugd'. Zodra Bankei dit hoorde, wilde hij weten wat deze heldere deugd was. Zijn leraar gaf hem enkele standaardantwoorden uit de confucianistische commentaren zoals 'de intrinsiek goede natuur van de mens' of 'de ultieme waarheid van de hemel'. De leerling nam hier geen genoegen mee en wilde zelf uitzoeken wat de heldere deugd was.


▲Bankei

ZOEKTOCHT –

Na enkele religieuze omzwervingen werd Bankei zenboeddhist en begon hij aan een fanatieke pelgrimstocht. Door dagenlang te vasten en in volstrekte eenzaamheid op ruwe bergrotsen zit-meditatie te beoefenen hoopte hij de verlichting te bereiken. Deze extreme ascese herinnert aan de zoektocht van Boeddha. Bankei hield zijn strenge levenswijze vier jaar vol, waarop hij wanhopig naar zijn goeroe, Umpo Zenjo (1568-1653) terugkeerde. De meester wees hem erop dat de verlichtingservaring zich niet liet afdwingen. Bankei beaamde dit, maar liet zich niet uit het veld slaan. Hij besloot een laatste poging te wagen.
De zoekende monnik bouwde een meditatiehut op het platteland nabij een vestingstad. Om zijn vastberadenheid te onderstrepen, maakte hij geen deur of ramen, maar spaarde alleen wat ruimte uit voor een voedselluikje en een primitief toilet. In zijn hut beoefende Bankei dag en nacht zenmeditatie. Zodra hij in slaap dreigde te vallen, plensde hij ijskoud water over zich heen. Hoewel de huid van zijn hielen en billen ontstak en begon te zweren, ging de monnik stug door. Uiteindelijk viel hij ten prooi aan een longziekte en begon bloed op te hoesten. Op dat moment, zwevend tussen leven en dood, vond Bankei het antwoord op zijn grote vraag:

'Zwevend tussen leven en dood vond Bankei het antwoord op zijn grote vraag'

> 'De vermoeidheid van jaren stapelde zich op en leidde uiteindelijk tot een ernstige ziekte. Ik had nog steeds niet de heldere deugd gemanifesteerd, ondanks de lange tijd waarin ik mij hiervoor afbeulde. Langzaam maar zeker verergerde mijn ziekte. Ik werd zwakker en zwakker. Als ik spoog, verschenen er bloederige speekselballen ter grootte van een duim. Op een keer spoog ik tegen de muur. Het slijm bleef plakken en droop naar beneden als een stroom heldere, bloedrode kralen. (...)
> Ik legde mij erbij neer dat ik ging sterven. Omdat ik dit als iets onvermijdelijks zag, voelde ik geen grote spijt. Het enige wat mij dwarszat, was dat ik stierf zonder de betekenis van de heldere deugd te kennen. Toen raakte mijn keel geïrriteerd. Ik spoog tegen de wand. Een massa zwart slijm droop naar de vloer. Op één of andere manier verlichtte dit mijn borst. Plotseling begreep ik dat alle dingen op een perfecte manier worden opgelost in het Ongeborene. Ik realiseerde mij dat alles wat ik tot nu toe deed een vergissing was. Eindelijk begreep ik mijn vroegere fout.'

Vanaf dat moment herwon Bankei zijn eetlust. Zodra hij voldoende hersteld was, haastte hij zich naar Umpo die zijn verlichting bevestigde. Na een nieuwe, intensieve trainingsperiode

begon Bankei als een zwervende prediker te leven en stichtte een groot aantal kloosters, waarvan de *Ryumonji* in zijn geboortedistrict de bekendste is. Hier legde de meester zijn leer van het Ongeborene uit aan iedereen die het wilde horen.
In zijn preken en dialogen spreekt Bankei voortdurend over het Ongeborene. Met deze term duidt Bankei op de Boeddhanatuur: de ware, verlichte aard van de mens. Net als de grote Chinese zenmeesters Mazu en Linji voor hem stelt hij dat deze aard onbeschrijfelijk is en aan het dualistische denken voorafgaat.
Bovendien verheft de Boeddhanatuur zich boven de kringloop van wedergeboorte: het is niet ontstaan en kan ook niet vergaan. Daarom noemt Bankei de Boeddhanatuur het 'Ongeborene'. Zijn formulering herinnert aan een passage uit één van Boeddha's preken: 'Monniken, er is het ongeborene, het ongewordene, het ongemaakte, het ongeconditioneerde. Als dat (...) er niet zou zijn, dan zou er hier [in deze wereld] geen wegebben van wat geboren, geworden, gemaakt, geconditioneerd is gekend worden.' Volgens de zenmeester is het Ongeborene van nature zuiver en beschikt het over een wonderlijk heldere, verlichtende wijsheid. De werking van deze wijsheid is vergelijkbaar met een zorgvuldig gepoetste spiegel, die alle dingen reflecteert. Wie deze wijsheid realiseert, laat iedereen in zijn waarde.

'Zit-meditatie is een geschikt middel om het Ongeborene (Boeddhanatuur) te realiseren'

Meestal begon de zenmeester zijn preken met de opmerking dat iedereen van nature verlicht is of in het Ongeborene leeft. Niemand hoeft zich dus ergens zorgen over te maken. Helaas hebben de meeste mensen geen contact meer met hun ware aard door egoïsme, gehechtheid en andere slechte eigenschappen zoals jaloezie of haat. Met een metafoor stelt Bankei dat de mens zijn ware aard op die manier in een strijdlustige geest verandert. Deze demonische wezens zijn afkomstig uit de boeddhistische kosmologie. Ze leven in een hel en zijn met elkaar verwikkeld in een constante, zinloze strijd. Wie zich in dit leven dankzij egoïsme en jaloezie als een strijdlustige geest gedraagt, wordt volgens Bankei in het volgende leven als een echte demon herboren.

BEWEGING –

Om dit lot af te wenden, moet de mens in het Ongeborene gaan leven. Door alle gehechtheden los te laten, realiseert hij deze ware aard, die alle dingen ordent en voor alles zorgt. Wie in het Ongeborene blijft, verandert zijn hele leven dan ook in één harmonische, onzelfzuchtige beweging. Bankei benadrukt de natuurlijkheid en souplesse van deze levenshouding met een aantal treffende beelden. Leven in het Ongeborene is vergelijkbaar met iemand die zijn weg vindt in een mensenmenigte: hij voert deze activiteit intuïtief en tegelijkertijd feilloos uit. Ook vergelijkt Bankei het verlichte leven met iemand die naar een preek luistert en op de achtergrond een vogel hoort fluiten. De luisteraar hoeft volstrekt geen moeite te doen om dit geluid in zich op te nemen. Zonder

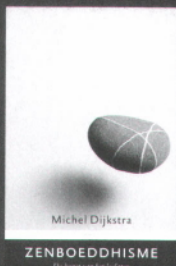
LEZERSGESCHENK BOEK



Michel Dijkstra
Zenboeddhisme: de kunst van het loslaten

In *Zenboeddhisme* laat Michel Dijkstra zien dat er achter de clichébeelden die het woord 'zen' oproept, een eeuwenoude en rijkgeschakeerde denktraditie schuilgaat. Deze filosofie, die ontstond in India en China en tot rijping kwam in Korea en Japan, staat in het teken van het loslaten.

Vorm&Leegte **mag vijf exemplaren weggeven van Zenboeddhisme: de kunst van het loslaten!** Mail snel naar redactie@vormenleegte.nl, met vermelding van 'Zen', je naam en volledige adres.
Met dank aan uitgeverij *Ambo*, **www.amboanthos.nl**



een moment na te denken herkent hij het als vogelgefluit en weet misschien zelfs ogenblikkelijk welk dier het produceert.
Bankei hamert erop dat iedereen zijn leer kan praktiseren. Niet alleen zenmonniken of priesters, maar ook boeren en ambtenaren hebben de mogelijkheid om in het Ongeborene te leven. Het enige wat ze hoeven te doen, is aandachtig naar zijn woorden te luisteren en hun dagelijkse activiteiten onthecht uit te voeren. Ook zit-meditatie is een geschikt middel om het Ongeborene te realiseren.

MILD –

Naast het opgeven van egoïsme, moet de mens volgens Bankei proberen om een deugdzaam leven te lijden. Wie zijn leven lang naar verlichting streeft en hem uiteindelijk ook bereikt, heeft maar de halve waarheid ervaren. Het gaat erom wat de mens na de verlichting doet: hij moet zijn inzicht vruchtbaar maken via goede handelingen. Traditionele biografieën stellen dat Bankei deze goedheid zelf in hoge mate bezat. Als een bodhisattva of boeddhistische heilige probeerde hij zo veel mogelijk mensen in contact te brengen met het Ongeborene. Dat zijn eigen gezondheid hieronder leed, maakte hem niets uit. Omdat hij als jongeman bijna te gronde ging aan zijn poging om verlicht te worden en hierdoor de zinloosheid van lichamelijke kwellingen kende, was hij mild voor zijn toehoorders. De in het middeleeuwse China ontwikkelde zenboeddhistische praktijk van schreeuwen en stokslagen kwam bij hem dan ook niet voor.
Door zijn charismatische persoonlijkheid en lucide boodschap trok Bankei honderden leerlingen aan. Tijdens zijn laatste jaren ontwikkelde hij zich tot een ware volksleraar: als hij in zijn hoofdklooster Ryumonji een retraite leidde, kwamen er duizenden mensen op af. Uiteindelijk werd deze drukte de bejaarde meester teveel. Hij kreeg een ernstige ziekte waarvan hij niet meer herstelde. Toen zijn einde naderde vroeg een leerling, zoals al eeuwen binnen het zenboeddhisme gebruikelijk was, om een afscheidsgedicht. Met zijn antwoord toonde Bankei nog eenmaal zijn eigenzinnige karakter:

> 'Ik heb tweeënzeventig jaar geleefd. Ik heb mensen vijfenveertig jaar lang les gegeven. Datgene wat ik jou en anderen gedurende deze tijd elke dag heb verteld, is mijn afscheidsgedicht. Nu ik sterf ga ik geen nieuw gedicht maken, enkel en alleen omdat alle anderen dat doen.' ❁

Michel Dijkstra is filosoof, journalist en vaste medewerker van *Vorm&Leegte*.

Dit artikel is een bewerking van het hoofdstuk over Bankei uit de inleiding *Zenboeddhisme: de kunst van het loslaten*, dat eind deze maand bij uitgeverij *Ambo / Anthos* (Amsterdam) verschijnt.



een openhartig verslag van tien dagen vipassana

De **merel** zien zingen

Wat doet tien uur per dag mediteren met je lichaam en geest? **Hans Wanningen** probeerde het uit.

tekst: Hans Wanningen

Dilsen heet het grensplaatsje ter hoogte van Midden-Limburg, waar in bosrijke omgeving het vipassana-centrum gevestigd is. Met een pittig doel voor ogen ben ik eerder die dag per auto uit Nijmegen afgereisd: tien uur per dag mediteren om zo tot inzicht te komen (*vipassana*, in het Sanskriet). Inzicht in het leven, in anderen en, vooral, in mezelf. De gastvrouw, een struise vijftiger met zilvergrijs haar in een knotje, maakt mij en nog tachtig 'meditatoren' duidelijk dat er huisregels in acht te nemen zijn. Allereerst tien dagen niet spreken. Geen boeken of dagboeken ook, geen muziek, geen drank, geen sigaretten, geen telefoon, nada. Afleiding is uit den boze; welkom bij jezelf! Slapen doen we tussen tien en vijf, gevolgd door langdurig mediteren, spaarzame pauzes en tweemaal daags een vleesvrije maaltijd. Elke dag vindt zijn besluit in het hoofdgebouw, waar per video Goenka ons toespreekt, de man die deze oudste boeddhistische meditatievorm nieuw leven heeft ingeblazen. Al vanaf de eerste video roepen zijn zware stem en imposante postuur bij mij het beeld op van de Indiase olifantgod Ganesha, de overwinnaar van problemen.

PRECISIE-INSTRUMENT –

Dag één: door een gong aan een oude eikenboom daartoe aangespoord lopen we, voor het eerst, de meditatiehal in. De leraren zitten er al. De eerste instructie is om de aandacht te richten op het gebiedje tussen neus en bovenlip. Voortdurend breng je de aandacht hier weer naartoe, ongeacht hoe vaak het circusgezelschap van je geest je wegsleept. Twee dagen lang doe je niets anders, alleen maar waarnemen hoe de adem hier langs strijkt: koel, kalm, warm, onrustig, kriebelend enzovoort.

'Ik hóór een merel een meter of vijf boven mijn hoofd overvliegen'

's Avonds legt Goenka ons via de tv uit dat je zo van je aandacht een precisie-instrument maakt. Zo zul je steeds meer prikkels opmerken, stelt hij. Prikkels in en om de neus en mond, prikkels die komen en gaan. Niet krabben of wrijven, is het devies. Niet reageren, want lichamelijke gewaarwordingen zetten je onbewust tot reacties aan. Reacties van afkeer en verlangen, beide bronnen van lijden. Dáárom zijn we hier: om tien dagen lang het onkruid van ons lijden met wortel en tak eruit te trekken. Ondanks tegensputterende conditioneringen, opgestapeld in een leven lang overleven. Van reageren via registeren naar ageren. Klinkt goed, denk ik opgewekt.

VAN TOP TOT TEEN –

De derde meditatiedag sta ik als een halfdode op. Twee dagen bijna non-stop mediteren is me niet in de koude kleren gaan zitten. In de meditatiehal smeken mijn knieën om kruipolie, mijn rug staat in brand en mijn hoofd voelt alsof ik een veel te krappe oorlogshelm draag. Toch maak ik vorderingen: aan het eind van dag twee voel ik het tintelen bij mijn neus zich uitbreiden naar



▲de gong




'Ik voel boven alle twijfel verheven dat mijn hart open gaat'



▲accomodatiegebouw

andere delen van mijn gelaat. Op de derde dag krijgen we de opdracht om de aandacht te richten op onze kruin, totdat ook hier tintelingen opkomen – en verdwijnen. Later die dag instrueren onze leraren ons om met onze aandacht van top tot teen en weer terug systematisch elke plek van het lichaam af te lopen. Steeds precies registrerend wat er zich voordoet.
's Avonds is Goenka weer op de buis. Hij verhaalt over het niet willen afdwingen van bijzondere sensaties, want dat is hechting. Voel je dus ergens niets of voelt het koud of gespannen aan, ook goed! Mogelijk manifesteren zich zo oude pijnen en onderdrukte emoties. Laat het maar zijn. Einde video. Bedtijd, morgen (idioot) vroeg op.
In de dagen erna slaag ik er soms in om een golf van prikkels als een stroom van energie over en door mijn lijf te spoelen, simpelweg door mijn aandacht te verplaatsen. Wauw! Heerlijk dat mediteren, was het maar alweer morgenochtend!

DE WITTE VLAG OPROLLEN –

Dag zes hakt er ongenadig in. Bij het opstaan voel ik de bui al hangen: catastrofaal onuitgeslapen, een lijf met de natuurlijke lenigheid van een strijkplank, een geest als een bak vol pingpongballen in de magnetron. En ik draag weer die helm… Moe en mat neem ik plaats in de hal. Mentaal heb ik mijn spullen al gepakt en race ik op de A73 terug naar huis. In werkelijkheid zit ik achter in de meditatiehal, zodat ik makkelijker ongestoord kan lijden. Mijn knie is sinds vanochtend van kreupelhout en daarom mediteer ik nu op een stoel, als een van de weinigen, een van de zwakken. In mijn sombere gemoed wappert al een witte vlag.
Goenka lijkt die avond mij persoonlijk toe te spreken: 'Vandaag dacht je aan opgeven. Je voelt je gevangen in je eigen geest. Het lijf doet pijn en is moe. Je wilt niet meer en zoekt excuses om te vluchten en te vermijden. Maar dit doe je al je hele leven lang. En dat juist is de oorzaak van je pijn en onbehagen. Doorzetten, dus!' Met een quote van de Boeddha wrijft onze harde heelmeester het nog eens in: 'De meester kan je het pad tonen, maar je zult elke pas zelf moeten zetten.' Vastberaden rol ik de witte vlag op.

AANGESCHERPTE ZINTUIGEN –

Dag zeven: zowaar vooruitgang! Ik kan toe met weinig slaap, weinig eten en veel muggensteken. Het langdurig mediteren gaat soms van een leien dakje. Maar ja, soms ook niet. Dan voelt mijn ruggengraat weer als een kerstboom in de hens, terwijl in mijn geest Circus Chaos de tenten opslaat. Zo gaat het op en af. Ondertussen dienen zich rake intuïtieve inzichten aan over onverwerkt leed uit mijn opvoeding en liefdesleven, juist wanneer ik op plekken in mijn lijf de aandacht richt waar het muurvast zit of het koud of gespannen aanvoelt.
Buiten lopend overkomt me iets geks. Ik hóór een merel een meter of vijf boven mijn hoofd overvliegen. Ik neem waar dat het beestje neerstrijkt op een tak dertig meter diep in het bos en zie hem zingen: klank voor klank zie ik zijn snavel bewegen. Daarna zweeft een oranjerood kevertje van pakweg drie millimeter op zes meter afstand van me in het gras. Ik zie hem landen op een net wat hogere grasspriet. Pas dan realiseer ik me dat mijn zintuigen enorm aangescherpt zijn. Dat krijg je dus ook van een stillere geest. ▶



▲meditatieruimte

Dag negen: tijdens het zitten begint het ineens te tintelen rond om mijn hart en, POEFFFF, hoor ik; alsof er op een stuifzwam is getrapt, komt er een wolk van energie vrij op die plek. Ik voel boven alle twijfel verheven dat mijn hart open gaat. Aansluitend maak ik mijn vaste wandelinkje in het park om bij te komen. Onder een grote boom met dicht bladerdek moet ik ineens hevig huilen. Voor het eerst dit jaar. Bevrijdend.
's Avonds zijn er felicitaties van Goenka. Hij is trots op ons. Ik ben ook trots op ons en op mezelf.

Op de slotdag leren we nog een meditatietechniek, *metta-bhavana*, waarin je visualiseert hoe je de energiestroom vanuit jezelf laat uitdijen totdat het hele universum ervan vervuld is. Ondertussen reciteer je in de geest: '*May all beings be happy*.'
Het is volbracht. We mogen weer spreken, wat helpt bij het afscheid nemen. Stil stap ik in mijn auto. De A73 naar Nijmegen is aangenaam leeg, net als ik. In de achteruitkijkspiegel zie ik op de achterbank de Boeddha zitten. Ik richt mijn blik weer op de weg. ❁

Hans Wanningen is filosoof en communicatieadviseur. Daarnaast werkt hij in zijn bedrijf Ludenza als coach, reader en trainer **www.ludenza.nl**.

Meer weten over vipassana?
Lees dan: *The art of living: Vipassana Meditation* (William Hart, 1987, *HarperSanFrancisco*). Of bezoek de site van het centrum in Dilsen: **www.pajjota.dhamma.org**

Verder lezen? Op **www.vormenleegte.nl** staat het volledige openhartige meditatiedagboek over negen dagen vipassana van Hans Wanningen, *De merel zien zingen*. Deze langere versie is eerder verschenen in Tijdschrift voor *Yoga* en *Keerpunt* (beide december 2009).

Dhamma Pajjota – waar Hans Wanningen zijn retraite volgde – viert dit jaar zijn 10-jarig bestaan. Voor meer info **www.pajjota.dhamma.org**

ballonnetjes

Wat is humor? Ik vroeg het in 1995 aan Toon Hermans, die toen nog leefde en die ik urenlang mocht interviewen voor *De Groene Amsterdammer*. Humor moet zacht zijn, antwoordde hij. 'Ik vind de mens een zachtaardig schepsel. Leven is mooi en fragiel, miraculeus en niet te begrijpen. Als het over het leven gaat, moet je niet hard schreeuwen. En bij humor moet je zelfs nog een toontje lager gaan.'
Een volkshumorist, werd Toon Hermans wel genoemd. Je moest ervan houden: van zijn eenvoud, zijn kolderieke sketches en lieve liedjes over de bloemetjes en de bijtjes en de ballonnetjes, zoals critici zijn werk soms wat badinerend typeerden. Zijn humor was eigenlijk niet de mijne. Zijn levensbeschouwing wel.

Hij keek me aan met zijn blauwe, vriendelijke ogen en vertelde hoe hij als jongeman eens de les gelezen werd door de eigenaar van een klein restaurant. Toen hij alleen nog een mandje stokbrood op tafel had staan, vroeg de man hem of het smaakte. 'Maar ik heb nog niks', zei Hermans verbouwereerd. Niks, niks, of dat niks was! En de man vertelde over het brood en het meel, het graan en het veld en de zon, en vroeg hem dat brood nog eens goed te proeven.
Toon Hermans vertelde me: 'Ik was toen nog heel jong, maar er ritselde al iets in mij van het gevoel dat nu zo groot geworden is. Dat is gegroeid door te luisteren naar dit soort verhalen. Het was alsof ik in dat restaurant een goudkorrel vond. Die liet ik toen nog liggen op de bodem van mijn ziel, maar later hebben al die zaadjes zich vermenigvuldigd.'
Terugkijkend denk ik dat tijdens dit interview bij mij zo'n zaadje werd geplant. Teruglezend denk ik: het is precies zoals Thich Nhat Hanh het zou formuleren.

'Filosoof van het niet-weten' stond er als kop boven het artikel, want Hermans vertelde ook nog hoe hij, vol overtuiging, ervoor koos om 'niet te weten'. 'Ik vind niet-weten nog altijd belangrijker dan wel-weten. Als je niet weet, is er veel meer ruimte. Als je het weet, is het 't einde van de zin, van het begrijpen. Maar er ís niets te begrijpen.' Hermans bracht het niet-weten ook echt in praktijk. Feiten wiste hij zo snel mogelijk uit zijn geheugen, bekende hij. Hij leefde radicaal in het nu; deed zelfs niet aan agenda's: 'Vroeger, als ik afspraakjes maakte met meisjes, vroegen ze bijvoorbeeld: wat denk je van de eenentwintigste? Maar ik dacht niks van de eenentwintigste! Dan zei ik: bel me maar op de eenentwintigste, dan zien we wel weer verder.'
En dat vind ik dan wél weer onbedaarlijk grappig – en een wijze les bovendien. ❁

Eveline Brandt is freelance journalist en aangesloten bij het *Boeddhistisch Centrum Haaglanden*.

DE EERSTE NEDERLANDSE CHANGE YOUR MIND DAY

Volgend jaar weer en meer

De eerste Nederlands editie van de Change Your Mind Day, die afgelopen 5 juni werd georganiseerd in het Amsterdamse Oosterpark, trok naar schatting 2500 mensen aan die er konden kennismaken met meditatie. De vuurproef is met succes doorstaan waardoor inmiddels al besloten is om volgend jaar weer een Change Your Mind Day te organiseren. **In 2011 worden de bewoners van meerdere Nederlandse steden getrakteerd op een flinke dosis rust en stilte.** De exacte plaatsen en inhoud van de Change Your Mind Day 2011 worden in de loop van het jaar bekend gemaakt op **www.changeyourmindday.nl**. De allereerste Change Your Mind Day werd al in 1993 gehouden. Het is oorspronkelijk een initiatief van het Amerikaanse blad *Tricycle*. Het doel is om mensen op een laagdrempelige manier kennis te laten maken met diverse vormen van meditatie.





Boeddhistische kunst siert Markermeer



Een documentaire over Gormley, *Het lichaam als leraar*, is te bekijken in het online archief van de *Boeddhistische Omroep Stichting*.

Deze herfst wordt het nieuwste landschapskunstwerk van de internationaal gerenommeerde Britse kunstenaar Antony Gormley op de strekdam bij Lelystad onthuld. Gormley specialiseert zich in het afbeelden van de mens. Zijn mensfiguren kijken uit over de hele wereld. Nu kijkt ook zijn project Exposure, een 25 meter hoge figuur, zittend op zijn hurken uit over het Markermeer.

BLOOT –

De plek, Lelystad, noemt Gormley uitzonderlijk. 'Je hebt er water, lucht en een beetje aarde. **Het enige materiaal op dat stukje polder is die lichaamsvorm die je van een kilometer afstand al kunt zien en waarvan je geen idee hebt hoe groot het is tot je iemand er onder door ziet lopen.** Het beeld is open en staat bloot aan de elementen. Maar het gaat ook om de blootstelling van het lichaam als een open ruimte.'

Digitaal boeddhistisch kennisnet

De Leidse Faculteit der Geesteswetenschappen heeft sinds kort het digitale netwerk *Leiden University Buddhist Studies Network* in het leven geroepen, onderdeel van het Leiden *Institute for Asia Studies* (LIAS). **Het netwerk is te vinden op www.buddhist-studies.ning.com en iedereen kan zich aansluiten om een interactieve kennisgemeenschap op te bouwen.** De nieuwe virtuele ontmoetingsplaats is erop gericht om colleges, lezingen en conferenties over het boeddhisme binnen de Leidse universiteit gericht te kunnen verspreiden onder geïnteresseerden, en om iedereen die zich in onderwijs en onderzoek op welke wijze dan ook richt op het boeddhisme, met elkaar in contact te brengen. Binnenkort wordt een tweede website geopend, waarop al het Leidse onderwijs op het gebied van boeddhisme bij elkaar wordt gezet. Op den duur wil het *Leiden University Buddhist Studies Network* ook gaan fungeren als expertisecentrum en vraagbaak voor boeddhisme. Voor de islam heeft de Universiteit Leiden al een soortgelijke gemeenschap: LUCIS.

Opleiding aan VU

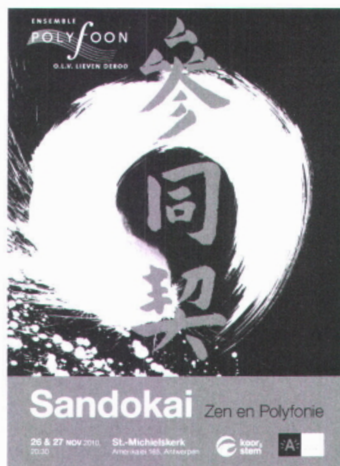
BOEDDHISTISCH GEESTELIJK VERZORGER

Afgelopen september startte bij de Vrije Universiteit (VU) in Amsterdam de opleiding tot boeddhistisch geestelijk verzorger. **Studenten kunnen na deze studie onder meer terecht als geestelijk verzorger bij zorginstellingen, justitie of de krijgsmacht.** Varamitra, boeddhistisch 'hoofdpastor' bij Justitie, deed de onderhandelingen met de VU: 'Ik ben bijzonder onder de indruk over de ruimte die de VU ons biedt.' Varamitra heeft geen idee hoeveel studenten de opleiding kan trekken. 'Maar zonder dat wij er ruchtbaarheid aan hebben gegeven, hebben zich bij mij al ruim vijftig belangstellenden gemeld.'

Bron: ANP

Zen mystiek en polyfonie

SANDOKAÏ – Zen en Polyfonie is een nieuw uniek project van *Ensemble Polyfoon* onder leiding van Lieven Deroo. **In dit project werken enthousiastelingen uit drie continenten samen om de mystiek van het zenboeddhisme en de fragiele schoonheid van vocale polyfonie te laten versmelten.** Componist en zenmonnik Luc Nyushin De Winter creëerde zeven werken, getoondicht op klassieke teksten uit het zenboeddhisme. Deze werden vertaald door de Amerikaanse zenmeester Joan Halifax en Kazuaki Tanahashi, een befaamd Japans vertaler en kalligrafiemeester.



HEDENDAAGS –

De muziek van Luc De Winter is sterk geworteld in de oude polyfone traditie. Door zijn eigentijdse benadering van de renaissancestijl en zijn jarenlange meditatiepraktijk krijgen zijn composities een hedendaags, westers zenkarakter.
Kazuaki Tanahashi zal terplaatse een dertigtal eigen werken tentoonstellen. Deze zijn volgens oude kalligrafische technieken als in één adem en met een grote natuurlijke kracht geschilderd. Ook hier een hedendaagse vertaling van eeuwenoude tradities. Daarbij laat Tom Lagast door zijn ruimtelijk lichtkunstwerk (projecties op meerdere schermen, gebaseerd op het werk van Tanahashi) de verschillende ingrediënten samensmelten tot één groots en toch intiem geheel.

LEZERSGESCHENK

CONCERTKAARTEN



Voor de concerten op **26 en 27 november** zijn er telkens **vijf duotickets** beschikbaar, **helemaal gratis** voor de lezers van *Vorm&Leegte*. Stuur snel een e-mail naar **info@polyfoon.be**, de eerste inzenders ontvangen de tickets.

INFO CONCERTDATA

26 & 27 november om 20.30 u, in de Sint-Michielskerk te Antwerpen. Toelichting door Luc De Winter om 19.30u
Tickets en info:
www.polyfoon.be
info@polyfoon.be
VVK: € 14, Kassa: € 17
(-18 & 65+: € 12)

28 november om 17.00 u, Sint-Martinuskerk Bever (zonder lichtkunstwerk).
Tickets en info:
www.rosario.be
info@rosario.be
Tickets: € 15

Sandokaï – *Zen en Polyfonie* verschijnt in april 2011 op CD. Hiervoor kan je nu reeds inschrijven via **www.polyfoon.be**

Global Mala

YOGA VOOR SCHOON DRINKWATER

In de wereld van de yoga is de *Global Mala* inmiddels een welbekend begrip. Niet verwonderlijk voor een wereldwijd evenement waarbij tienduizenden mensen gelijktijdig yoga beoefenen voor het goede doel. In het weekend van 18 en 19 september organiseert het tijdschrift Yoga Magazine voor de derde keer de Nederlandse editie. Alle yogascholen in Nederland zijn opgeroepen mee te doen. **Het gezamenlijke doel van dit jaar is schoon drinkwater voor iedereen ter wereld.** Deelnemers kunnen op **www.yogaonline.nl/globalmala** duurzame en hervulbare kraanwaterflesjes kopen van de stichting *Jointhepipe*, in de vorm van een stuk pijpleiding. Die financiert met de opbrengst waterputten en -pompen in Azië en Afrika.De afgelopen twee jaar organiseerden tientallen yogascholen in Nederland gratis lessen op donatiebasis voor het goede doel. Hiermee werd 30.000 euro opgehaald.

Kijk voor meer informatie op **www.yogaonline.nl/globalmala**



Boeddhaberichten staat onder redactie van Robert Nieuwland.

in deze serie gaat Andre Kalden dieper in op boeddhistische basisbegrippen

Eén worden met de werkelijkheid

Wat onderwees de Boeddha aan beginners?

tekst: André Kalden

Na het bewandelen van een middenweg tussen strenge ascese en opgaan in het wereldse, bereikte de Boeddha rond de vijfde eeuw voor onze jaartelling een staat van bevrijding die wordt aangeduid met 'de verlichting'. Na enig aandringen besloot de Boeddha onderricht te geven om het anderen mogelijk te maken deze staat van zijn ook te bereiken. Als leerlingen koos hij in eerste instantie de meest gevorderde asceten die hij kende. Later gaf hij ook onderricht aan beginners op het spirituele pad.

TIJD –

Zo kunnen we in het eerste hoofdstuk van de Samyutta Nikāya, de Devatā-samyutta (S i.8), het prachtige verhaal lezen over de jonge bedelmonnik Samiddhi. De tekst geeft inzicht in Boeddha's onderricht aan beginners. Daarbij biedt het in het kader van deze serie een mooie gelegenheid om ter overweging een meer dan 2000 jaar oud boeddhistisch verhaal door te geven. Traditioneel begint een Pali-sutta met: 'Aldus heb ik gehoord.' Het is dus goed om ook hier zo te beginnen.

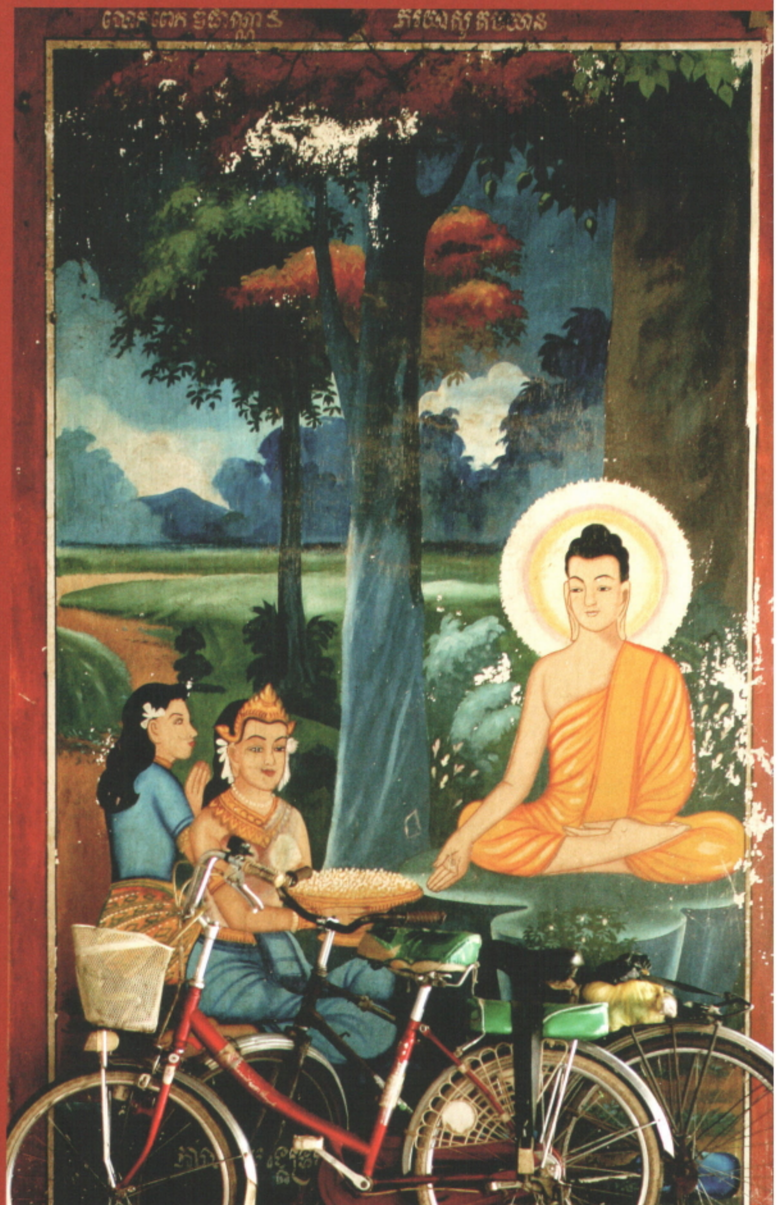


FOTO: (GETTY IMAGE) IAN WINSTANLEY



Aldus heb ik gehoord. Op zeker moment maakte de Gezegende met zijn bedelmonniken kwartier bij een park met warmwaterbronnen in de stad Rājagaha, in noordoost India. Onder hen bevond zich eerwaarde Samiddhi die bij het krieken van de dag naar de warmwaterbronnen ging om een bad te nemen. Na zich gewassen te hebben stond hij in de prille ochtendzon aan de rand van het water om zich staande in zijn onderkleed te laten drogen. Het was tijdens dit drogen dat na enige tijd een vrouwelijk godenwezen, een devatā, van ongemeende schoonheid toenadering tot hem zocht. Haar verschijning lichtte de hele omgeving op en toen zij vlak bij hem was, sprak ze al zwevend boven de grond in versvorm tegen de eerwaarde Samiddhi:

> 'Zonder te hebben genoten zoek jij je aalmoes, bhikkhu (monnik).
> Je zoekt geen aalmoes, nadat je eerst hebt genoten.
> Geniet toch eerst, bhikkhu, en zoek dan aalmoezen:
> Laat de tijd niet je niet inhalen!'

[En Eerwaarde Samiddhi antwoordde]

> 'Ik weet niet wat de tijd [van mijn dood] zijn mag;
> Tijd is verborgen en kan niet gezien worden.
> Daarom, zonder [eerst] te genieten, zoek ik aalmoezen.
> [Inderdaad,] laat de tijd me niet inhalen!'

Op dat moment daalde de devatā neer op de aarde en zei tegen de eerwaarde Samiddhi: 'Je bent van huis weggetrokken zonder verkenning van zinnelijk spel, terwijl je nog erg jong bent, een knul met zwart haar, begiftigd met de zegeningen van de jeugd, in de bloei van je leven. Geniet toch van wat de menselijke zinnen je te bieden hebben, bhikkhu. Geef niet op wat direct zichtbaar is om dat wat tijd kost na te jagen.' [Waarop Eerwaarde Samiddhi antwoordde:] 'Mijn beste, ik heb niet opgegeven wat direct zichtbaar is om dat wat tijd kost na te jagen. Ik heb [juist] dat wat tijd kost opgegeven om na te jagen wat direct zichtbaar is.'

DIRECTE PERECEPTIE –

We pauzeren hier even, om wat de jonge Samiddhi hier zegt tot ons door te laten dringen. Hij laat zich niet door de charmes van de devatā verleiden en geeft in de kortst mogelijke universele bewoordingen de situatie en doelstelling van een asceet weer: 'Ik heb dat wat tijd kost opgegeven om na te jagen wat direct zichtbaar is.' Samiddhi refereert hier aan de mogelijkheid tot directe perceptie van dhamma (de werkelijkheid zoals die is). Zijn repliek is gebaseerd op de fundamentele leer van het boeddhisme dat we als mens de keuze hebben te streven naar bevrijding uit een droomwereld (samsara) van lijden (dukkha) waarin we gevangen zitten door onwetendheid. Hoe? Door dat 'wat tijd kost' op te geven en na te jagen wat 'direct zichtbaar' is. Wat is het dat tijd kost? Opgaan in de zintuiglijke wereld.

De bedelmonnik Samiddhi vervolgt zijn repliek met een toelichting op zijn keuze voor een leven van ascese. 'De Gezegende,' zo legt Samiddhi uit, 'heeft verklaard dat zintuiglijk plezier tijd kost, vol lijden is en vol wanhoop en dat het gevaar dat erin schuilt nóg groter is dan dat gegeven. Terwijl [aan de andere kant] deze dhamma direct zichtbaar is, onmiddellijk, uitnodigend en persoonlijk te ervaren door de wijzen.' Als de devatā daarop vraagt op welke wijze Boeddha dit verklaart, moet Samiddhi het antwoord schuldig blijven: 'Ik ben pas tot monnik gewijd en heb mij pas sinds kort met dit onderricht en deze discipline verbonden. Ik kan het niet tot in detail uitleggen. Maar de Gezegende, de Nobele, de Perfect Verlichte, verblijft te Rājagaha in het Warmebronnenpark. Benader de Gezegende en bevraag hem over deze zaak. En zoals hij het je uitlegt, zo moet je je het herinneren.' ▸

PASSIE

Zij die verblind worden door passie
geraken in een stortvloed
gelijk een spin die zich verstrikt
in zijn zelfgemaakte web.
Dit doorsneden hebbend,
trekken de wijzen
met achterlating van alle leed
zonder verlangen als monniken rond.

Dhammapada 347

Devatā-samyutta

De naam *Devatā-samyutta* betekent 'Het hoofdstuk (samyutta) van hemelse wezens'. Het woord devatā komt van deva, wat het vrouwelijk woord voor 'god' is. Het abstracte achtervoegsel -tā duidt echter aan dat devatās niet noodzakelijkerwijs vrouwelijk hoeven te zijn.
Goden vervullen in de boeddhistische kosmologie geen eeuwig scheppende rol, maar zijn verheven stralende wezens met een leven dat eindig is. Aanvankelijk waren ze mensen, maar door hun goede werken zijn ze als godenwezen herboren. Op sommige uitzonderingen na, zijn devatas net zo onderhevig aan valse voorspiegelingen en verlangens als mensen, en zijn ze voor hun verlossing net zo afhankelijk van de dharma. In dit verhaal gaat het om een bhummadevatā, een 'devatā van de aarde' die in een grot woonde bij het water waar de jonge monnik baadde.

[De devatā:]'Het is niet gemakkelijk voor mij om die Gezegende te benaderen, bhikkhu, omdat hij is omgeven door andere devatās die grote invloed hebben. Als jij hem nu eens benaderde en naar deze zaak vraagt, dan kom ik ook langs om naar de uiteenzetting te luisteren.'
Aldus geschiedde. Samiddhi gaat naar de Boeddha en legt hem de hele conversatie met de devatā voor, waarop de Boeddha tegen de jonge Samiddhi zegt: 'Als het waar is wat die devatā zegt, eerwaarde, dan moet die devatā dicht in de buurt zijn.' De devatā reageert meteen en zegt tegen Samiddhi: 'Vraag, bhikkhu! Vraag, bhikkhu! Want ik ben er.' Hierop richt de Boeddha zich direct tot de devatā en zegt in versvorm:

'Wezens die dat gewaar zijn wat kan worden uitgedrukt,
raken – wat kan worden uitgedrukt niet geheel begrijpend
gevestigd in wat kan worden uitgedrukt:
Zij geraken onder het juk van Dood.
'Maar volledig begrepen hebbend wat kan worden uitgedrukt,
is men degene die uitdrukt niet gewaar,
want dat wat diegene zou kunnen beschrijven,
bestaat niet voor hem.'

De tekst is in zijn beknoptheid niet eenvoudig, maar lijkt moeilijker dan deze na een paar keer lezen is. De Boeddha spreekt hier over de mogelijkheid om de verlichting te bereiken, om vanuit helder inzicht één te zijn met de werkelijkheid, met dhamma, zonder onderscheid tussen subject en object, waarnemer en het waargenomene. De volgende illustratie kan mogelijk tot een dieper begrip leiden:
Een journaliste vroeg eens aan Z.H. Dalai Lama XIV:
'Wat is het verschil tussen u en mij?'
'Er is geen verschil', antwoordde de Dalai Lama.
'Er moet een verschil zijn.'
'Dat is er niet.'
Maar de journaliste bleef aandringen. 'Er moet een verschil zijn. U bent Dalai Lama. Ik niet.'
'Nou goed', antwoordde hij, 'als er dan toch een verschil is, dan is het dat u mij als de ander ziet en ik u niet.'

'Ik heb niet opgegeven wat direct zichtbaar is om dat wat tijd kost na te jagen. Ik heb dat wat tijd kost opgegeven om na te jagen wat direct zichtbaar is'

FUNDAMENTELE WAARHEID –

De jonge Samiddhi komt verder niet meer aan het woord in het verhaal en we ronden de vertelling die in de Devatā-samyutta nog even door gaat, hier af.
Dit verhaal leert dat de Boeddha aan hen die nog weinig van het spirituele pad weten, zoals de devatā, niet als eerste de Vier Edele Waarheden leerde. Ook legde hij haar niet de drie kenmerken van samsara uit, onderwerpen die in de vorige twee afleveringen van deze serie genoemd zijn. Hij vatte daarentegen in beknopte termen de waarheid samen die deze relevant maken: onwetendheid van hoe de dingen werkelijk zijn brengt ons onder het juk van de dood, maar er is de mogelijkheid daaraan te ontsnappen door één te worden met die nog onbegrepen werkelijkheid. De eerste, ervaren leerlingen van Boeddha realiseerden zich dit al. Aan hen hoefde Boeddha dat niet uit leggen. Zelfs de jonge Samiddhi had besef van deze fundamentele waarheid en gaf daarom dat wat tijd kost op. Voor een goed begrip van het boeddhistisch pad kunnen ook wij, als beginners, niet om dit basisonderricht van de Boeddha heen. Maar verstrikt als we zijn in dat wat tijd kost, dringt deze waarheid nog niet werkelijk tot ons door. 

André Kalden (1961) is voormalig wetenschapsjournalist. Hij beoefent het boeddhisme in de Tibetaans-boeddhistische Nyingma traditie.

In de volgende aflevering zal worden ingegaan op de beroemde tekst waaraan dit blad zijn naam ontleent: 'Vorm is leegte, leegte is vorm'.

Bronnen
Belangrijkste bronnen voor dit artikel: *The Connected Discourses of the Buddha, A Translation of the Samyutta Nikāya*, Bikku Bodhi, Boston, 2000, *Wisdom Publications*. p. 73; p.97-98 en *Handful of Leaves 2, An Anthology from the Samyutta Nikāya*, Bikku Thanissaro, Valley Center, CA, 2003, *Metta Forest Monastery*, p. 3-7.

Ja, ik zit!

Over **jong** en **boeddhist** zijn

Hoe ga je als jonge boeddhist om met relaties en seksualiteit? Verandert je houding tegenover familie en vrienden? Welke professionele keuzes maken jongeren die zichzelf als boeddhist beschouwen? Over zulke vragen is nog maar weinig tot niets geschreven. **Anne Kleisen** besloot daar wat aan te doen.

De gebruikelijk pagina vervalt vanwege de unieke presentatie – **op 10 oktober, om 15u** – van *Ja, ik zit!* van Anne Kleisen, hoofdredacteur *bodhitv*, tijdens het *Boeddhistisch Film Festival Europe* (buddhaBuzz) in Amsterdam. **www.bffe.org**

tekst: Robert Nieuwland | fotografie: Mokshagandhi

Dat haar naam een belletje doet rinkelen, kan goed. Kleisen maakt als hoofdredactrice van Bodhitv de jongerensite van de BOS, documentaires en is ook betrokken bij *Vorm&Leegte*.
Wat tot nu toe echter een van de leukste dingen is wat ze ooit heeft mogen doen, zo vertelt ze dolenthousiast, is het schrijven van haar eerste boek, een interviewbundel waarin zestien jonge boeddhisten en zes boeddhistische leraren aan het woord komen. De titel: *Ja, ik zit! Jonge boeddhisten over relaties, seksualiteit, carrière, vergankelijkheid en meer.*

ZES VRAAGSTUKKEN –

Het boek – zo'n 175 pagina's dik en voorzien van een inleiding door Mabel van den Dungen – bestaat uit zes hoofdstukken met ieder een thema: Hoe het is om jong en boeddhist te zijn; of hun relatie met vrienden en familie veranderd is nu ze boeddhist zijn; hoe wordt omgegaan met de karakteristieken van een consumptiemaatschappij; hoe de boeddhistische levenswijze te integreren is (of niet) in een relatie en in seksualiteit; of boeddhist zijn van invloed is op de wijze waarop en mate waarin professioneel succes wordt nagestreefd en hoe de jonge boeddhisten aankijken tegen de vergankelijkheid van het leven.
'Ik heb deze onderwerpen gekozen, omdat het thema's zijn die bij iedereen leven, ook bij niet-boeddhisten. Ikzelf ben bijvoorbeeld geen boeddhist, maar heb net zo goed jaren geworsteld om mijn richting op carrièregebied te vinden. Ik heb ook niet geprobeerd om per se gemeenschappelijke factoren tussen de jongeren te zoeken. Het leek me interessanter om te zien waar het bij ze wringt, waar ze moeite mee hebben.'
Zo vertelt Guan over zijn suikerziekte en hoe alle boeddhistische theorie die hij door de jaren heen bestudeerde 'direct de prullenbak in kon' (zij het tijdelijk) toen hij voor het eerst hoorde dat hij diabeet was.

LERAREN ZIJN MENSEN –

Ook bij de leraren bleken er nog genoeg punten voor wrijving te zorgen. Het gemis van echte vriendschappen; een moeilijke combinatie van werk, een gezin én monnik zijn, waarbij een chronisch tijdtekort zelfs tot overspanning van een partner leidt; het overzetten van de eeuwenoude leringen naar de moderne samenleving... 'Het waren ook met hen heel mooie gesprekken', vertelt Kleisen. Al met al ben ik dus erg tevreden en ik durf zelfs te zeggen dat dit, samen met de documentaires die ik heb gemaakt, het leukste is geweest wat ik ooit gedaan heb.'

Robert Nieuwland is freelance journalist.

BOEK
Ja, ik zit! verschijnt 10 oktober bij Uitgeverij *Asoka*



de manier waarop we onze taal gebruiken, misleidt ons

Duale **taal** strijdig met non-duale **werkelijkheid**

Onze taal deelt de werkelijkheid op in zelfstandige eenheden: 'ik ben iemand anders dan jij.' Daardoor ervaren we de werkelijkheid – waarbinnen alles met elkaar is verbonden – onbewust vaak anders dan deze eigenlijk is.

tekst: Aad Breed

Bestaat de werkelijkheid uit allemaal van elkaar gescheiden zelfstandige delen (zoals wij vaak denken), of is alles onlosmakelijk onderdeel van een groter geheel? Mijn stelling is dat er in de werkelijkheid die wij waarnemen geen zelfstandigheden bestaan. De werkelijkheid wordt door de zelfstandige naamwoorden van onze taal onterecht in van elkaar gescheiden stukken gehakt. Dit betekent dat rationele mensen al eeuwenlang door hun taal misleid worden, want woorden die naar zelfstandigheden (kernen-essenties-identiteiten) verwijzen, verwijzen níet naar de werkelijkheid...
Via de opvoeding en het onderwijs conditioneren we elkaar op het bestaan van die enorme hoeveelheid van elkaar gescheiden zelfstandigheden (identiteiten/essenties/dingen-op-zichzelf) waarvan we er zelf één zouden zijn.
Via taal zien we alleen maar scheidingen, terwijl er in de werkelijkheid uitsluitend onderscheidingen bestaan. Want er is geen voorgrond mogelijk zonder achtergrond, en geen vorm zonder vormeloosheid. Ze zijn onlosmakelijk verbonden. In tegenstelling tot onze rationele overtuiging bestaan er aantoonbaar geen grenzen rond zelfstandigheden. Is bijvoorbeeld mijn huid de grens van mijn persoon, als ik onlosmakelijk verbonden blijk met de ruimte en zuurstof om mij heen, de aarde waar ik op sta, de tijd, de zwaartekracht, het water, de temperatuur, de druk, de zon, de planten, mijn voedsel, het verleden, de bloemen, enzovoorts? Als ik het woord 'atoom' uitspreek, trek ik gewoon een andere verzonnen grens rond een ding dan bij de klank 'boom'. Zonder woorden lukt dat niet. Alle grenzen tussen identiteiten zijn door onszelf bedacht. We spreken onderling alleen maar af, dat zelfstandigheden bestaan, maar in werkelijkheid is alles altijd onderdeel van een groter geheel.

AFZONDERLIJKHEIDSWAAN –

Zo beschouwen we via taal bijvoorbeeld baas en knecht als twee van elkaar gescheiden zelfstandige naamwoorden, terwijl ze in werkelijkheid met elkaar verbonden zijn, net als winnaar en verliezer. We zien alleen maar een verschil als gevolg van het met elkaar vergelijken, en nooit twee apartheden.
In de werkelijkheid is sprake van niet-twee (non-duaal) van elkaar gescheiden zelfstandige naamwoorden, terwijl het via taal wel twee (duaal) lijkt. Maar dat doen we bijvoorbeeld ook met moeder en kind, berg en dal, geest en lichaam, ik en de werkelijkheid, leven en dood enzovoorts. Eigenlijk doen we dat met alle zelfstandige naamwoorden. We lijden aan de afzonderlijkheidswaan. In tegenstelling tot wat mensen denken is taal niet rationeel, maar verbeelding-inbeelding.

'In de werkelijkheid die wij ervaren bestaan geen zelfstandigheden'

De duale taal is op logische gronden strijdig met de non-duale werkelijkheid. Voor de manier, waarop wij de werkelijkheid interpreteren, heeft dat grote gevolgen: ten eerste onderzoeken wetenschappers de aard van de werkelijkheid heel nauwkeurig, waarbij zij zonder enig bewijs het bestaan van zelfstandige naamwoorden (essenties) aannemen. Elk wetenschappelijk onderzoek begint met de aanname, dat de met elkaar afgesproken zelfstandige naamwoorden 'waar' zijn. De aanname wordt zelfs als rationeel gezien.
Daarna bewijzen ze de precieze verbanden tussen deze voor waar aangenomen zelfstandigheden, en drukken dat uit in natuurwetten. Zo beginnen bijvoorbeeld de wetten van Boyle en Guy-Lussac met de aanname, dat volume, druk en temperatuur als zelfstandigheden echt bestaan, dus los van elkaar. Daarna wordt bewezen, dat deze zelfstandigheden onafscheidelijk met elkaar zijn verbonden, waarbij de wetenschap gewoon niet ziet, dat dit een tegenspraak is. Want

ofwel temperatuur, druk en volume bestaan volledig gescheiden van elkaar, ofwel ze zijn onafscheidelijk met elkaar verbonden. Beide tegelijkertijd is onmogelijk.

SINTERKLAASWERKELIJKHEID –

Taalsprekers vertoeven daarnaast in een soort Sinterklaaswerkelijkheid. Ze geloven heilig in zaken, die er helemaal niet zijn. Zo is iedereen overtuigd van het zelfstandig bestaan van landen, maar ook bezit, geld, weken, seconden, temperatuur, druk, of zwaartekracht, terwijl dat niet zo is. We spreken slechts onderling af, dat ze bestaan. Onze voorstelling van de werkelijkheid is heel anders dan wat er werkelijk aan de hand is. Mensen leven in een in taal verbeelde, zelf verzonnen wereld en handelen daar ook naar.

'Alle grenzen tussen identiteiten zijn door onszelf bedacht'

Vervolgens bestaan binnen taal het aangename en het onaangename als twee zelfstandige naamwoorden (essenties), waardoor de illusie wordt gewekt het aangename te kunnen bereiken, en het onaangename te kunnen vermijden. Taal veroorzaakt corrigeerbaar gedrag. Toen mensen 12.000 jaar geleden woorden gingen gebruiken, ontstond om die reden de menselijke wil tot verbetering van zijn situatie, de gerichtheid op vooruitgang en zijn bewondering voor techniek en creativiteit. Ook werd de mens daardoor afhankelijk van door hemzelf bedachte wetten, afspraken en regels, die nodig waren om dit aangename voor iedereen te verwezenlijken. Dit streven naar het ideale is echter een utopie, omdat aangenaam en onaangenaam in wezen niet-twee blijven, want ook zij impliceren elkaar. Het één kan niet buiten het ander. Taalsprekers worden daardoor oordelende wezens, die zinloos gericht raken op het bereiken van voortdurend genot en geluk.

WINNAARS –

Een ander gevolg van de duale taal is dat mensen naast het bevredigen van hun biologische behoeften door hun geloof in zelfstandigheden in de betekenisstrijd komen, waardoor ze emotioneel afhankelijk worden van erkenning door anderen. Dit geeft een levenslange zinloze scheiding tussen winnaars en verliezers als gevolg van bijvoorbeeld hebzucht, succes en status. Intelligentie en denken zijn gericht op elkaar overtreffen in plaats van met elkaar overleven. De wedstrijd en het spel staan centraal.
De scheidende werking van zelfstandige naamwoorden veroorzaakt dus bij alle taalsprekers discriminatie (scheiding) in zowel positieve als negatieve zin. Het eerste artikel van onze grondwet verbiedt weliswaar discriminatie, maar taalsprekers kunnen niet anders, want taal = scheiding. Wat de politiek ook doet, taal scheidt mensen onvermijdelijk in winnaars en verliezers.

'We lijden aan de afzonderlijkheidswaan'

Door de emotionele afhankelijkheid van erkenning door anderen ontstaan tussen de oren van taalsprekers onvermijdelijk denkbeelden over het goede en het kwade, datgene waar wel erkenning mee te verwerven is en niet (het aangename en het onaangename). Door de naamgeving 'wisten' mensen ineens wat goed was en wat kwaad. We noemen dat de erfzonde. Zonder taal is dat onmogelijk, maar met taal onvermijdelijk. Vóór die tijd waren goed en kwaad niettwee van elkaar gescheiden zelfstandigheden. Na die tijd waren het twee van elkaar gescheiden zelfstandige naamwoorden, waarvan het goede moest worden gedaan, en het kwade moest worden bestreden.

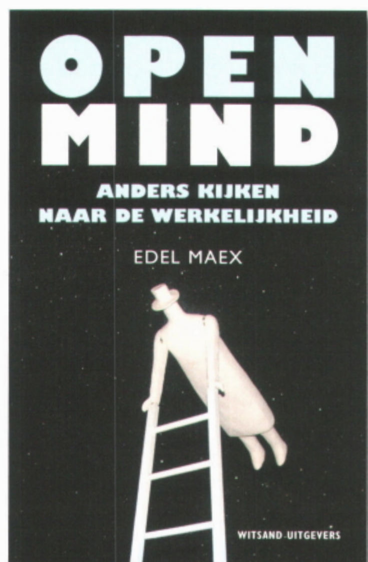
'HET GOEDE' –

Taal veroorzaakt een voortdurende gerichtheid op het goede en een voortdurende neiging het kwade uit te roeien. Deze gerichtheid geeft al 12.000 jaar veel conflict, geweld, oorlog en verwoesting van het milieu. We hebben geloofd in de vreemdste 'goede' zaken zoals slaven en heksen, en in onze tijd de zogenaamde vooruitgang door economische groei. De menselijke agressie is buiten elke proportie vergeleken met dieren die niet kunnen doden uit haat, louter omdat ze geen taal spreken. Het kwade is niet uit te roeien, zolang we blijven streven naar het goede, want ze kunnen niet buiten elkaar, zoals de armoede in de wereld onuitroeibaar is, zolang iedereen vanuit zijn behoefte aan eigenwaarde steeds maar rijker wil worden.
Conform de kwantummechanica zijn subject en object niet-twee. Zij bestaan niet van elkaar gescheiden, maar zijn onafscheidelijk met elkaar verbonden. Zonder ik is er geen werkelijkheid (de ander en het andere) mogelijk, en zonder werkelijkheid is er geen ik mogelijk.
Einstein zei over het dualisme van taal: 'De mens ervaart zichzelf, zijn gedachten en gevoelens als iets wat gescheiden is van de rest – een soort optisch bedrog van zijn bewustzijn. Deze waan is een soort gevangenis [...] Onze taak moet zijn ons uit deze gevangenis te bevrijden door de kring van ons mededogen uit te breiden en alle levende wezens en heel de natuur in haar schoonheid te omarmen.' ❁

Drs. Ing. Aad Breed studeerde architectuur en westerse filosofie. Hij schreef drie boeken: *Er zijn geen dingen*, Mirananda, 1987. *De blinde vlek in de filosofie*, Agora, 1999. en *Tralies van Taal*, Veen Magazines, 2007.

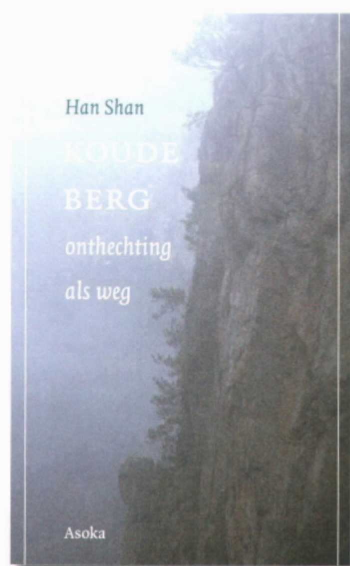
boeddhistische boeken langs de meetlat

Edel Maex
OPEN MIND: ANDERS KIJKEN NAAR DE WERKELIJKHEID
Witsand Uitgevers, 2009, € 14,95



Mediteren is een zoektocht naar hoe we waarnemen, hoe onze gedachten de werkelijkheid vormen en inkleuren. 'Zitten is een laboratorium', schrijft Edel Maex in zijn boek *Open mind*. Als je zit in meditatie en enkel aandacht schenkt aan het komen en gaan van je gedachten, zonder daarbij selectief te zijn, heb je die open mind. Dan geef je ruimte aan de leegte in je, aan het witte blad, je ervaart een totale openheid, waardoor het mogelijk wordt jezelf en de wereld te zien als principieel niet afgescheiden en wezenlijk verbonden.
Dat is niet de alledaagse manier waarop we waarnemen. Normaal gesproken wordt onze waarneming gekleurd door onze cultuur, achtergrond, kennis van zaken en nog allerlei andere condities. We vinden de wijze waarop wij de werkelijkheid waarnemen meestal heel vanzelfsprekend en staan er nauwelijks bij stil dat diezelfde werkelijkheid er voor een ander heel anders uitziet. Maar als we te zeer verstrikt zitten in onze eigen percepties, houdt dat werkelijk contact met anderen tegen. Om een ander te ontmoeten heb je volgens Maex ook een open mind nodig. Je stelt je dan open om de manier waarop de ander waarneemt te leren kennen. 'Bij goede communicatie peil je naar de wereld van de ander.' Je hoeft het niet met elkaar eens te worden, als je elkaar maar ruimte geeft 'Elkaar proberen te overtuigen is geen communicatie, elkaar proberen te begrijpen wel.' (PB)

Han Shan
KOUDE BERG, ONTHECHTING ALS WEG
Asoka, 2010, € 16,95



'In de ochtend hangen wolken stil, / bij nacht drijft de maan in haar licht. / mijn lichaam is hier vrij van het stof, / mijn hart kent nu geen zorgen meer.' Deze versregels zijn geschreven door de achtste-eeuwse Chinese dichter Han Shan, de 'Meester van de Koude berg'. Volgens de overlevering leefde hij als een kluizenaar op een afgelegen berghelling, waar hij zijn gedichten in boomschors en rotsblokken kerfde. Eeuwen later werd de poëzie van deze obscure, moeilijk te plaatsen figuur uitgegeven door zenboeddhisten, die hierin een verlichte en onthechte visie op de wereld bespeurden. Op die manier groeide hij uit tot een klassieke zendichter.
Han Shans bijzondere oeuvre ligt nu opnieuw in de boekhandel in een door fotograaf Lambert van der Aalsvoort bezorgde editie. Helaas bevat het boek, dat de eenvoudige titel *Koude Berg* draagt, enige schoonheidsfoutjes. Zo wordt er nergens aangegeven of van der Aalsvoort de gedichten direct uit het Chinees vertaalde of een hertaling van eerdere Engelse versies heeft gemaakt. Dit doet vermoeden dat het om een hertaling gaat. Daarnaast vormt de korte, wat warrig geschreven inleiding niet echt een gedegen introductie tot Han Shans leven en werk. En bij zijn verklarende noten beperkt van der Aalsvoort zich vaak tot één, weinig instructieve zin, zoals: 'De hertogen van Chou en Shao leefden in de Oudheid'. Deze omissies maken van *Koude Berg* een gemiste kans, die in de schaduw staat van de oude maar voortreffelijke editie van Wilt Idema uit 1977. (MD)

Henk-Jan Hoefman, Lenette Schuijt (red.)
LEIDERSCHAP VOOR EEN MOOIERE WERELD
Asoka, 2009, € 21,95

In de inleiding van hun laatste ZINschrift, vijf boeken over zingeving en werk, noemen Lenette Schuijt en Henk-Jan Hoefman de economische crisis een 'stuiptrekking van het neoliberale kapitalisme', waarin financiele en economische waarden tot grote hoogten zijn opgestuwd, ten koste van andere waarden, zoals rechtvaardigheid, respect, verbondenheid. Hopelijk, zo schrijven ze, is deze crisis 'de opmaat naar een moreler en verlichter kapitalisme, waarin het vanzelfsprekend wordt om zingeving en economie te verbinden en meerdere bestaansdimensies te integreren in ons dagelijks werk. Daardoor zal de balans tussen financiële, morele, ecologische en menselijke waarden herstellen.'
In het boek wordt vervolgens aandacht geschonken aan hoe leiderschap er dan uit zou kunnen zien. Belangrijk is dat leiders gevoelig zijn voor wat er leeft in henzelf en in organisaties. Leiderschap richt zich daarmee meer op de binnenwereld dan op de

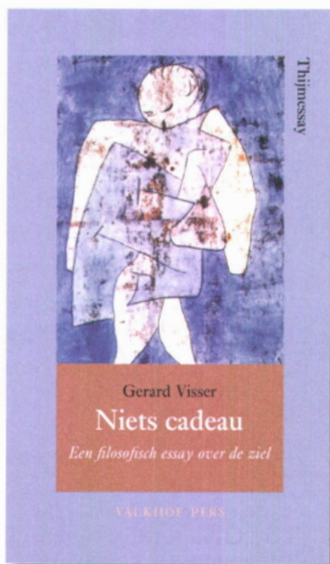
buitenwereld, het gaat niet meer om expansie maar om reflectie en compassie. 'Door de eenzijdige focus op economische groei is ons leven verschraald,' schrijft econoom en CEO Tex Gunning in zijn bijdrage. 'Het op eigenbelang gerichte model heeft ons blind gemaakt voor de consequenties voor de bredere gemeenschap.' Voor de 'nieuwe leiders' zijn verbondenheid en dienstbaarheid juist belangrijke waarden. Voormalig premier Ruud Lubbers en zakenvrouw Marieke van Lier Lels, die voor het boek zijn geïnterviewd, getuigen beiden van het grote belang dat verbinding creëren voor hen als leidinggevenden heeft. Een mooie afsluiting van een zinvolle reeks boeken! (PB)



Gerard Visser

NIETS CADEAU, EEN FILOSOFISCH ESSAY OVER DE ZIEL

Valkhof Pers, 2009, € 12,50



De huidige filosofie heeft een materialistisch karakter. In navolging van grote twintigste-eeuwse denkers zoals Daniel Dennett, die een boek publiceerde met als titel *Bewustzijn verklaard*, zien veel wijsgeren de mens als een chemisch proces. Spiritualiteit en vage onderwerpen zoals God en de ziel zijn taboe. De Leidse cultuurfilosoof Gerard Visser doet niet met deze mode mee. In zijn kernachtige essay *Niets cadeau* staat het zielsbegrip juist centraal. Hij stelt dat het reduceren van de mens tot 'een zak moleculen' geen recht doet aan de alledaagse ervaring. Je zit immers niet een film te kijken met een chemisch proces, maar met je geliefde. Aan de hand van het werk van de grote middeleeuwse mysticus Meister Eckhart probeert Visser een nieuwe manier te vinden om over de ziel te denken. Hierbij gaat hij uit van de fundamentele ondoorgrondelijkheid van dit begrip. Eckhart beweert dat de ziel onbeschrijfelijk is: je kunt haar nog het beste aanduiden met begrippen als 'leegte' en 'niets'. Wie contact maakt met dit niets, zal merken dat zijn zelfzuchtigheid spontaan verandert in onbaatzuchtige liefde. Dat proces is volgens Visser de 'kostbaarste gebeurtenis van het leven'. Zonder het Oosten te noemen, maakt hij hiermee duidelijk hoezeer Eckharts denken met het Mahayana-boeddhisme verwant is. Zowel de middeleeuwse meester als de volgelingen van de Boeddha zijn van mening dat het spirituele pad niets met navelstaarderij, maar juist alles met het liefhebben en helpen van de ander te maken heeft. (MD)

De boekenrubriek werd dit keer gemaakt door Paula Borsboom en Michel Dijkstra dit onder redactie van Michel Dijkstra.

SIGNALEMENTEN

Joke J. Hermsen

STIL DE TIJD

Arbeiderspers, 2009, € 21,95

Het nieuwste boek van filosofe Joke J. Hermsen draagt als ondertitel Een pleidooi voor een langzame toekomst. Inderdaad verzet zij zich tegen de moderne neiging om een zo druk mogelijk bestaan te leiden. Als we ons leven zo inrichten, zullen we er op ons sterfbed namelijk achterkomen dat we alles maar half hebben beleefd. In een reeks essays over fascinerende denkers en kunstenaars zoals Henri Bergson, Ingeborg Bachmann, Ernst Bloch en Mark Rothko schetst Hermsen mogelijkheden om de tijd rustiger te ervaren.

Hans van Rappard en Michiel Leezenberg (red.)

WERELDFILOSOFIE

Prometheus, 2010, € 24,95

China en India zijn de twee snelst groeiende economieën van dit moment. Alleen dit gegeven is al meer dan genoeg reden om je te verdiepen in het denken van andere culturen. Voor iedereen die zich tot een multiculturele wijsgeer wil ontwikkelen, is er de bundel Wereldfilosofie. Aan de hand van vijftien opstellen laten de auteurs zien dat filosofisch denken niet voorbehouden is aan West-Europa. Zo belicht Heinz Kimmerle het Afrikaanse denken, terwijl Karel van der Leeuw een analyse presenteert van de belangrijkste filosofische stromingen uit China.

Ferd van Koolwijk en Bob Pluijter

NIEUWE IDEALIST (M/V)

Veen Magazines, 2009, € 18,50

De wereld verbeteren. Een zinloze onderneming? Of een nobel streven waar je levenslang mee bezig kunt zijn? Op deze vragen proberen Fred van Koolwijk en Bob Pluijter, die beide aan ideële organisaties verbonden waren, een antwoord te vinden. Daarbij putten ze inspiratie uit het gedachtegoed van idealisten uit allerlei tijden en culturen, zoals Gandhi en Majoor Bosshardt. Verrassend genoeg stellen de auteurs dat een idealist juist nuchter moet zijn, anders zal hij nooit iets van zijn idealen kunnen realiseren. (MD)

wat kunnen Tibetaanse geneeswijzen betekenen in het Westen?

'Boeddhisme is een synoniem voor healing'

Zonder boeddhist te zijn kan iemand mediteren. Op dezelfde manier kan iedereen voordeel hebben van de Tibetaanse geneeskunde – die nauw verweven is met het boeddhisme. Twee Tibetaans artsen vertellen over deze eeuwenoude geneeswijzen en geven gezondheidstips.

tekst: Lilian Kluivers

'Depressieve patiënten raad ik vaak aan om dieren te bevrijden', vertelde holistisch geneeskundig consultant Ralph Quinlan Forde onlangs op een lezing bij de Universiteit van Bristol. Ralph, in Ierland geboren en aanvankelijk opgeleid als biotechnoloog, heeft naast de Tibetaanse geneeskunde ook diploma's van diverse alternatieve therapieën op zak. Over heel de wereld geeft hij lezingen naar aanleiding van zijn boek *Kennismaken met Tibetaanse Geneeskunde*. Deze geneeskunde is nauw verbonden met het Tibetaans boeddhisme. Dat blijkt uit de adviezen om bijvoorbeeld een oester – die een gruwelijke dood sterft in de keuken – te bevrijden. Dergelijke acties dienen om het karma te zuiveren. Dit kan volgens de boeddhistische filosofie genezend werken. Maar dat is uiteraard niet de enige manier waarop Tibetaanse artsen (*amchi's*), die een tienjarige opleiding volgen, hun cliënten behandelen. Op basis van het voelen van de pols en analyse van de urine komen amchi's tot een diagnose. De patiënt geven ze vervolgens voedingsadviezen en eventueel kruidenremedies, acupunctuur, massage, moxibustie of cupping.
Ralph vertelt: 'De Tibetaanse geneeskunde is gebaseerd op de geneeskundige tradities van het oude China, Perzië, India, Griekenland en Tibet en heeft een heel goed begrip van hoe de gezondheid te verbeteren. Als amchi moet je begrijpen hoe het hele lichaam samenwerkt.' Volgens deze geneeskunde bestaat de mens uit de vijf elementen aarde, water, vuur, lucht en ruimte waaraan de drie energieën wind, gal en slijm gerelateerd zijn. Zijn deze elementen en energieën met elkaar in balans, dan is de mens gezond. Zo niet, dan ervaart de mens klachten. Kort door de bocht zorgen goede voeding en levensstijl en een schoon karma voor deze balans. Ralph legt uit dat hij zijn boek schreef om de de basis van deze geneeswijzen, die een belangrijk onderdeel van de Tibetaanse cultuur vormen, meer bekendheid te geven. Het boek is inmiddels in dertien talen vertaald, onlangs ook in het Nederlands.

DIEPGANG –

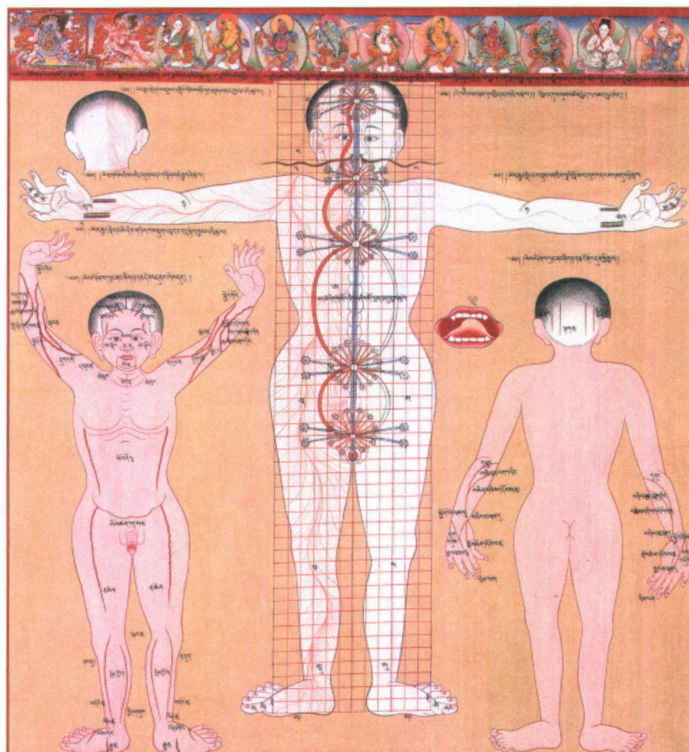
Dat de kennis van de Tibetaanse geneeswijzen niet wijd verbreid is, blijkt wel uit het feit dat er in Nederland maar drie amchi's werkzaam zijn, waarvan één Nederlandse. Dit aantal staat in schril contrast in vergelijking met honderden zo niet duizenden andere Nederlandse therapeuten met een oosters-medische achtergrond. De opleiding is dan ook niet voor iedereen toegankelijk. Een lama moet zijn kennis eerst met je willen delen. Nederlandse amchi Nel de Jong werd bijvoorbeeld door Trogawa Rinpoche zelf uitgenodigd om zijn opleiding in Chagpori te volgen. Ze is de enige westerling die deze opleiding bij hem heeft afgerond. Voordat ze met de Tibetaanse geneeswijzen in contact kwam, werkte


▲Ralph Quinlan Forde


▲Amchi Nel de Jong



▲polsdiagnose



▲de Tibetaanse geneeskunde zegt dat het lichaam een mystieke en een fysieke anatomie heeft, die hun basis hebben rond de chakra's

ze jarenlang in de reguliere zorg in Nederland. 'Maar ik miste de diepgang in de psychologie die hier onderwezen werd.' Ze reisde naar Azië en ontdekte daar het boeddhisme en de Tibetaanse geneeskunst. Op een kruidentocht door de bergen met Trogawa Rinpoche nodigde hij haar uit voor zijn opleiding. Zo kwam het dat ze vijf jaar in Chagpori studeerde, de lessen waren in het Tibetaans.

KARMA —

Hoewel cliënten zich niet in het boeddhisme verdiept hoeven te hebben om naar een amchi te gaan, is het andersom onmogelijk om amchi te zijn zonder het boeddhisme diepgaand bestudeerd te hebben. 'Boeddhisme is een synoniem voor healing, de Boeddha was in feite de grootste genezer die wij ooit gekend hebben', zegt Ralph Quinlan Forde om de link tussen boeddhisme en geneeswijzen te verklaren. 'De vier edele waarheden, zijn eigenlijk simpelweg de vier vragen die een arts stelt als hij een patiënt voor zich heeft: Wat is de ziekte? Wat is de oorzaak ervan? Wat is de remedie ertegen? Hoe pas je deze toe? De Boeddha ontdekte de oorzaak van alle ziekten: onwetendheid, *marigpa*. De remedie bestaat uit begrijpen dat karma de basis is voor alles en daarnaast compassie te ontwikkelen.'

Ook in het uiterlijk van een praktijk als die van Nel de Jong blijkt duidelijk dat het

LEZERSGESCHENK BOEK



Ralph Quinlan Forde
Kennismaken met de Tibetaanse Geneeskunde.
Hoe u de Tibetaanse geneeskunde kunt gebruiken voor uw eigen welzijn.

De Tibetaanse geneeskunde is een meer dan duizend jaar oude behandelwijze. Een unieke, holistische benadering waarbij verandering van voeding en gedrag, geneeskrachtige kruiden, massage en meditatie worden aangewend op basis van de eeuwenoude wijsheden van Tibetaanse meesters.



***Vorm&Leegte* mag vijf exemplaren weggeven!** Mail snel naar redactie@vormenleegte.nl, met vermelding van 'Geneeskunde', je naam en volledige adres.

Met dank aan uitgeverij *Synthese*. **www.synthese.ws**

boeddhisme en de Tibetaanse geneeskunde onafscheidelijk zijn: er staat een groot altaar met beelden van verschillende boeddha's, er hangen thanka's (schilderingen) en portretten van de Dalai Lama en Trogawa Rinpoche. 'Maar het boeddhisme noem ik vaak niet eens bij een behandeling', zeggen Nel en Ralph allebei. Ralph: 'Ik praat in termen als woede en verlangen en zeg dat als je boos bent, je het immuunsysteem schaadt.' De oefeningen om die boosheid te verzachten hoeven ook geenszins van boeddhistische aard te zijn, 'Kijk bijvoorbeeld aandachtig naar een bloem of ander object dat je rustig maakt en adem uit', raadt Nel aan.

VOEDING –

De belangrijkste schakel tot gezondheid heeft vrijwel iedereen zelf in de hand: Ralph en Nel benadrukken beiden dat voeding de basis is. Ralph: 'Ook voor de boeddhistische beoefening, want een gezond lichaam behuist een gezonde geest.' Ralph pleit daarom voor voedzame maaltijden die bovendien biologisch zijn. 'Daardoor krijg je veel meer mineralen binnen.'
Ook afwisseling is belangrijk. Nel geeft als voorbeeld dat we in de herfst andere producten nodig hebben dan in de zomer. 'Kijk in de herfst uit met vet, heet en scherp voedsel in verband met hitteziektes zoals hoofdpijn die zich in deze tijd manifesteren. Een beetje saffraan door een gerecht is in dit jaargetijde juist heilzaam. Hou daarnaast maat met zuivelproducten – die produceren veel slijm. Dat zijn ziektes die zich juist in de herfst accumuleren. '

'De Boeddha was eigenlijk de grootste genezer die wij ooit gekend hebben'

De manier waarop een amchi gezondheid benadert, mag dan totaal anders klinken dan die van een westerse arts, de Tibetaanse geneeskunde staat wel onder belangstelling van de wetenschap. 'Vroeger werd er bijvoorbeeld gelachen om onze diagnose op basis van urine, maar omdat we de dosering via dergelijke diagnoses op de patiënt afstemmen, is er nooit een overdosis', zegt Ralph. 'En inmiddels onderzoekt de universiteit van Londen door middel van paracetamol hoe je op basis van urine medicijnen exacter kunt doseren.' Ook de universiteit van Bristol is geïnteresseerd geraakt in Tibetaanse geneeswijzen. 'Degenen die mijn lezing bijwoonden werden enthousiast van de manier waarop amchi's mensen met depressiviteit benaderen. Daar zetten ze nu een onderzoek op naar het effect van de Tibetaanse geneeswijzen op depressies.'
Wellicht is een onderdeel van de behandeling van de toekomst dus het advies om wormen – die anders aan vishaakjes zouden worden geprikt – te kopen en deze vervolgens compassievol te bevrijden. ☸

Lilian Kluivers is freelance journalist en eindredacteur voor *Vorm&Leegte*. Daarnaast geeft zij Do-in lessen. **www.liliankluivers.nl**

BOEK
Kennismaken met Tibetaanse Geneeskunde. Hoe u Tibetaanse geneeskunde kunt gebruiken voor uw eigen welzijn, Ralph Quinlan Forde, *De Driehoek,* €26,50

WEBSITES
www.chagpori.nl
www.fireheartbliss.com
http://thebookoftibetanmedicine.blogspot.com

Karma zuiveren
Naast zuiverende daden, zoals dieren die ten dode opgeschreven staan bevrijden, kun je als je hiervoor bent ingewijd de *Vajrasattva* beoefening doen. Daarnaast kun je ook reinigen en jezelf in balans brengen door middel van meditatie-oefeningen. Nel de Jong raadt het volgende aan:

Ga rechtop zitten, leg je handen op je buik.
Stel je voor dat je door je kruin kosmisch licht inademt tot in je buik.
Op je uitademing verspreid je dit licht door heel je lichaam.
Merk op of je lichaam links en rechts hetzelfde voelt. Als je een kant minder goed voelt, kun je ook eerst op je uitademing alleen naar die zijde licht sturen. Na een paar ademhalingen kun je dan op je uitademing het licht door heel je lichaam laten verspreiden.
Is er een bepaald lichaamsdeel dat donkerder of kouder voelt? Besteed daar dan extra aandacht aan en stuur een tijdje alleen daar het licht naar toe. Veroordeel jezelf niet als je de plek niet kan verlichten, maar oefen dagelijks.

Sluitingsdata kopij papieren uitgave: 30 januari, 1 mei, 31 juli, 1 november. Agenda redactie: **info@vormenleegte.nl** (Let op! Alleen dit mailadres gebruiken.)

De gegevens van alle reguliere (wekelijkse, doorlopende) activiteiten van alle boeddhistische groepen alsmede hun contactgegevens worden op de website WWW.VORMENLEEGTE.NL vermeld. In deze agenda maken we een selectie van alle eenmalige, bijzondere evenementen. De redactie probeert daarbij recht te doen aan de diverse boeddhistische stromingen en scholen.

25 september
Start jaarcursus 'Wijsheid van het hart'
Het tekenen van de vrouwelijke Boeddha in de mandala in zeven lesdagen van 10.00 – 16.00 uur.
Plaats: Uilebomen 55, Den Haag
Info en aanmelden: info@bchaaglanden.nl en www.bchaaglanden.nl

1, 2 en 3 oktober
Bezoek van Lama Sherab aan Nederland
Plaats: Sakya Thegchen Ling, Laan van Meerdervoort 200A, Den Haag
Info: tel: 06-12 11 67 04, e-mail: sakya.denhaag@hotmail.com, website: www.sakya.nl

3 oktober
'Zijn bij wat je ziet', tekenretraite o.l.v. Klaas Vos
Tijd: 11.00 – 16.00 uur
Plaats: Vipassana groningen, Kamerlingh Onnesstraat 71, Groningen
Info: tel. 050-527 60 51,
e-mail: info@vipassana-groningen.nl,
website: www.vipassana-groningen.nl

9-10 oktober (Amsterdam),
16-17 oktober (Gent)
Wolf at the Door
Meditatieve schrijfworkshop
Info: in Amsterdam: tel. 020-420 70 97,
email: info@bcatriratna.nl,
website: www.bcatriratna.nl
in Gent: tel.: 00 32 (0)9 233 35 33, e-mail: info@triratna.be, website: www.triratna.be
zie ook: http://wolfatthedoor.org

14 oktober
In dialoog
Boeddhistische filosofie- en meditatie avond o.l.v. Dorien Quik.
Tijd: 19:30 – 22:00 uur
Plaats: Stichting Bodhisattva, Gregoriuslaan 35, Bilthoven
Info: tel.: 06-28 37 30 39 of 06-2382 6039,
e-mail: info@stichtingbodhisattva.eu,
website: www.stichtingbodhisattva.eu

15, 16 en 17 oktober
Phowa – de oefening voor het moment van sterven seminar o.l.v. Tenzin Wangyal Rinpoche
Plaats: Bön Garuda Foundation Holland, Coehoornstraat 6, Hilversum
Info: tel. 0413-49 02 79,
e-mail: bongarudafoundation@gmail.com,
website: www.bongaruda.com

1-4 november
Vierdaagse retraite, met Lama Karta
Plaats: Instituut Yeunten Ling in Huy
Info: tel. 00 32 (0)85 27 11 88, e-mail: yeunten.ling@tibinst.org, website: www.tibetaans-instituut.org

2 en 5 november
Wandelretraite
De meditatie, 's morgens en 's avonds, helpt om de natuur te beleven en de natuur helpt om de meditatie te verdiepen. De wandelingen zijn in stilte en niet veeleisend. 2/11 19.30 uur – 5/11 na de lunch
Plaats: International Zen Center Noorder Poort, Butenweg 1, Wapserveen
Info: tel. 0521-32 12 04, e-mail: np@zeninstitute.org, website: www.zeninstitute.org en www.zenmeditatie.org

14 november (en 13 maart 2011)
Big Mind Big Heart workshop
o.l.v. Gretha Aerts
Het Big Mind proces, ontwikkeld door Genpo Roshi, is een samengaan van de zenpraktijk en een westerse therapie methode uit het Voice Dialogue werk. Het stelt ons in staat om op een speelse manier de eigen geest te onderzoeken en zijn vele kanten te ontdekken.
Tijd: 10.30 – 16.30 uur
Plaats: Zen Centrum Amsterdam, Binnenkant 39, Amsterdam
Info & opgave: gretha.aerts@planet.nl, 06-13 95 37 94 e-mail: info@zenamsterdam.nl, website: www.zenamsterdam.nl

17-21 november
Sesshin o.l.v. Ton Lathouwers
Plaats: Klooster v.h. H. Hart te Steyl
Info: Louise Kleinherenbrink, Braamkamp 323, Zutphen, tel: 06-23 69 82 41,
e-mail: secretariaat.nl@mahakarunachan.tk,
website: www.mahakarunachan.nl

18-21 november
Vrouwen in leidinggevende functies o.l.v. Jotika Hermsen met assistentie van Inez Roelofs
Deze vierdaagse retraite vindt 2x per jaar plaats en wordt georganiseerd door Ina Wind.
Info & aanmelding: tel. 0592-54 44 39, website: www.sanghametta.nl

17-24 december
"De vreugde van de yogi"
We laten ons op deze retraite inspireren door Milarepa, die als geen ander de vreugde van het spirituele leven heeft verwoord. Op diepgaande en praktische wijze toont hij de weg naar loslaten en overgave, de bron van alle vreugde.
Plaats: Schoorl, Metta Vihara
Info: tel. 0114-68 14 44 en 06-38 16 98 86,
e-mail: info@mettavihara.nl,
website: www.mettavihara.nl

27-30 december
Leven in Evenwicht, kerstretraite Kum Nye/Meditatie o.l.v. Charaka Jurgens en Rinske Alberts
Plaats: Nyingma Centrum Nederland, Reguliersgracht 25, Amsterdam
Info: tel. 020-620 52 07,
e-mail: nyingmacentrum@nyingma.nl,
website: www.nyingma.nl

recept op vegetarische basis

Wonderlijk grappige ravioli

INGREDIËNTEN

- 400 gram bloem (van harde tarwe of speltmeel)
- 1 theelepel zout
- 2 eieren
- olijfolie
- 200 gram verse geitenkaas
- 200 gram geraspte Parmezaanse of andere oude kaas
- 100 gram boter
- 2 eetlepels gehakte salie

FOTO: (ISTOCK) ANGELA SORR...

tekst: Michiel Bussink

De katholieke kerk zit in het verdomhoekje. Maar als je dan getroffen wordt door de eeuwige schoonheid van Gregoriaanse zang, toch ook voortgebracht door diezelfde kerk, komen er vragen op. Hoe kan zo'n instituut verbonden zijn met akelig gedrag en tegelijkertijd een huis bieden voor contact met de eenheid van het universum? Het zal met ons menszijn te maken hebben, de *condition humaine*, onze moeizame gespletenheid. Niet voorbehouden aan mensen in de katholieke kerk, maar bij iedereen, tot aan zenboeddisten toe, die zich bleken te kunnen ontpoppen tot fascisten. Dat besef noopt ons tot bescheidenheid, nederigheid en niet te vergeten: tot humor. Daarmee komen we bij katholieke cabaretier Herman Finkers. Wat zoekt zo'n relativerende (cruciaal voor humor) man toch in zo'n dogmatische instituut? 'Het Goddelijke mysterie', zei hij eens. Erkennen dat het leven een groot mysterie is en bovendien overgave aan dat mysterie. Waarmee hij dicht bij boeddhistische wijsheid komt, als het al niet hetzelfde is. Inclusief humor als een van de manieren om om te gaan met de paradoxen van het leven. Volgens Finkers is 'humor een moment van inzicht waarbij tegenstellingen in het leven heel even zijn opgelost. Dus: in humor ligt de waarheid; niet in het serieuze. Dit meen ik niet serieus; is maar een grapje. Want anders is het niet waar.'

Finkers vertelt dat hij zijn gelukkige jeugd mede aan de katholieke kerk dankt, inclusief de hostie die er wordt veranderd in het lichaam van Jezus: 'Het is toch een enorm voorrecht een Heilige Mis te kunnen bezoeken en van tevoren met honderd procent zekerheid te weten dat je een wonder bijwoont. [...] En natúúrlijk volstrekt die gedaanteverandering zich ook werkelijk. Wat zullen we nou krijgen. Waar blijven we anders met ons streven om voorbij het verstand te komen.' Rationalisten die hier desondanks nog niet aan willen, kunnen we op weg helpen met het weer wat meer boeddhistische besef dat alles met alles samenhangt: de hostie is gebakken van graan, dat in de grond groeide, door water en meststoffen en mineralen in zich op te nemen. Van stof dus, waartoe wij allen ooit weer vergaan, net zoals het lichaam van Jezus in het verleden, die dus uiteindelijk, als je het zo bekijkt, in die hostie zit. En ook in het deeg voor zelfgemaakte ravioli. Grappig. ☸

BEREIDING

Zeef de bloem met het zout, doe de eieren en een paar scheuten olijfolie in een kuiltje in het midden, meng en kneed vervolgens het deeg. Laat minstens een uur rusten, in folie verpakt in de koelkast. Prak ondertussen de helft van de geraspte kaas door de geitenkaas. Rol het deeg uit tot een dunne plak. Snijd er rechthoekjes uit van 6 bij 12 centimeter. Leg op elke helft een beetje kaasmengsel, klap de flapjes dicht en druk stevig aan met een vork. Breng in een pan een flinke hoeveelheid gezouten water aan de kook. Smelt intussen de boter en doe er de gehakte salie door. Houd warm op een warmhoudpitje. Kook de ravioli in en paar minuten beetgaar, laat uitlekken en giet er de salieboter over. Serveer met de rest van de Parmezaanse kaas.

Michiel Bussink is voedselexpert, auteur en journalist. Van zijn hand verschenen *Ik eet, dus ik ben – zestig eigenwijze recepten*, Scriptum en *Lekker landschap, smullen van bos en veld*, wAarde. **www.michielbussink.nl**

Centra aangesloten bij de Boeddhistische Unie Nederland

www.boeddhisme.nl



A **Amsterdam, Noord Holland,**
Boeddhistisch centrum amsterdam (Triratna) – Westers Boeddhisme – Palmstraat 63, 1015 HP, 020-4207097, info@triratna.nl, www.bcatriratna.nl
Boeddhistisch Centrum Amsterdam is het Amsterdamse centrum van de Triratna Boeddhistische Orde (voorheen: VWBO). Een beweging die gericht is op het ontwikkelen en beoefenen van boeddhisme die past in de moderne samenleving.

Diamantweg Boeddhisme van de Karma Kagyu Linie – Tibetaans – Pretoriusstraat 73 hs, 1092 GC Amsterdam, 06-2500 1812, info@diamantweg-boeddhisme.nl, www.diamantweg-boeddhisme.nl

Dzogchen Community Nederland – Dzogchen – Joubertstraat 17h, 1091 XN Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org

European Zen Center – Zen – Valckenierstraat 35, 1018 XD Amsterdam, 020-6258884, info@zen-deshimaru.nl, www.zen-deshimaru.nl
Centrum voor zen-meditatie in de lijn van meester Deshimaru en meester Kosen Thibaut. Dagelijkse beoefening, zazen-dagen en sesshins. Beginnerscursus en verdiepingscursus. Stille dojo in het hart van Amsterdam.

F.G.S. He Hwa Tempel – Zen en Zuiver Land – Zeedijk 106-118, 1012 BB Amsterdam, 020-4202357, info@ibps.nl, www.ibps.nl Amsterdam

Kadam Chöling – Tibetaans – Postbus 75765, 1070 AT Amsterdam, info@kadamcholing.nl, www.kadamcholing.nl

Maitreya Instituut Amsterdam – Tibetaans – Brouwersgracht 157, 1015 GG Amsterdam, 020-4280842, amsterdam@maitreya.nl, www.maitreya.nl
Studie- en meditatiecentrum met Tibetaans en westerse leraren en uitgebreid programma (zie website). Geaffilieerd met FPMT (www.fpmt.org). Gebaseerd op de Gelugpa-school en onder spirituele leiding van Lama Zopa Rinpoche.

Rigdzin Dzogchen Ling – Tibetaans – Joubertstraat 17h, 1091 XN Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org

Rigpa Nederland – Tibetaans – van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam, 020-4705100, rigpa@rigpa.nl, www.rigpa.nl
Gebaseerd op het onderricht van Sogyal Rinpoche beoogt Rigpa de boeddhistische traditie van Tibet weer te geven op een manier die zowel authentiek is, als relevant voor het leven van mensen van deze tijd.

Sangha Metta, vipassana meditatie centrum – Vipassana – St. Pieterspoortsteeg 29-1, 1012 HM Amsterdam, 020-6264984 / 6263104, gotama@xs4all.nl, www.sanghametta.nl,
Sangha Metta betekent netwerk van welwillende vriendelijkheid. Dit netwerk beijvert zich om de leer van de Boeddha in praktijk te brengen. Door begeleide vipassana-meditatie, studie en langere, intensieve retraites.

Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam – Tibetaans – 1e Jacob van Campenstraat 4, 1072 BE Amsterdam, 020-6794753, amsterdam@shambhala.nl, www.shambhala.nl
Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam biedt een compleet pad van meditatie en studie op basis van inzichten uit de oude Tibetaanse Shambhala-boeddhistische traditie. Deze inzichten zijn direct toepasbaar in ons dagelijks leven.

Zen Centrum Amsterdam – Zen – Binnenkant 39, 1011 BM Amsterdam, 06-29 12 89 89, info@zenamsterdamnl, www.zenamsterdam.nl

Apeldoorn, Gelderland,
De Dharmatoevlucht – Zen – De Heze 51, 7335 BB Apeldoorn, 055-5420038, info@gbconline.nl, www.dharmatoevlucht.nl
De G.B.C. volgt de soto-zen traditie zoals doorgegeven door de Engelse vrouwelijke monnik, roshi Jiyu-Kennett. In onze kleine centrum wordt onder leiding van de monnik eerw. Baldwin Schreurs meditatie, retraites en ceremonies aangeboden.

Arnhem, Gelderland,
Boeddhistisch Centrum Arnhem (Triratna) – Westers Boeddhisme – Rietgrachtstraat 121, Arnhem, postadres: Bergstraat 240, 6811 LH, 026-848 7245 of 026-3895815, arnhem@triratna.nl, www.triratna.nl/arnhem
Boeddhistisch Centrum Arnhem is het Arnhemse centrum van de *Triratna boeddhistische beweging (voorheen de VWBO)*. Een beweging die gericht is op het ontwikkelen en beoefenen van boeddhisme die past in de moderne samenleving.

B **Bilthoven, Utrecht**
Stichting Bodhisattva – boeddhisme als levensfilosofie – Verhulstlaan 8, 3723 JR, 06 2837 3039, info@stichting-bodhisattva.eu, www.stichtingbodhisattva.eu

Breda, Noord Brabant
Studiegroep Breda – Tibetaans – 076-5200170 of 076-5205110, breda@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Bussum, Noord Holland
Shambhala meditatiegroep Bussum – Tibetaans – Bremstraat 3, 1402 BD Breda, 087-8727337, bussum@shambhala.nl , www.shambhala.nl

C **Cadzand, Zeeland**
Naropa Instituut – Tibetaans – Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand, 0117-396969, naropa@tibinst.org
Het *Naropa Instituut* is een meditatie- en retraitecentrum en onderdeel van de mandala van het Instituut Yeunten Ling te Huy (B). Er wordt onderricht gegeven in Tibetaans boeddhisme volgens de Kagyu traditie via de overdrachtslijn van de zeer eerwaarde Kalu Rinpoche.

D **Den Haag, Zuid Holland**
Boeddhistisch Centrum Haaglanden – Westers Boeddhisme – Uilebomen 55, 2511 VP Den Haag, 070-3355157, info@bchaaglanden.nl, www.bchaaglanden.nl
Boeddhistisch Centrum Haaglanden is een stadscentrum voor meditatie, studie, mandalatekenen en boeddhatekenen. Centraal staat de beoefening van de leer van de Boeddha in het leven van alledag.

Sakya Thegchen Ling – Tibetaans – Laan van Meerdervoort 200A, 2517 BJ Den Haag, 06-12116704, sakya.denhaag@hotmail.com, www.sakya.nl
Sakya Thegchen Ling draagt het Mahayana-boeddhisme over door leringen, cursussen, studieavonden, voorlichting en vertaling van oorspronkelijke teksten. Hiermee wordt de religieuze Tibetaanse cultuur bewaard, zoals deze door de Sakya Orde in ononderbroken lijn van Lama's is doorgegeven.

Doorwerth, Gelderland
Sayagyi U Ba Khin Stichting – Vipassana – Centrumlaan 10, 6865 VE Doorwerth, 026-3332554, info@ubakhin.net, www.ubakhin.net
De *Sayagyi U Ba Khin stichting* organiseert Theravada boeddhistische Vipassana meditatiecursussen (tiendaags en weekenden) in Nederland. De stichting is gelieerd aan het Internationale Meditatie Centrum in Engeland en Mother Sayamagyi

Eindhoven, Noord Brabant
Zen.nl Eindhoven – Zen – Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven, 040-2820022, wanda@zen.nl, www.zentrumeindhoven.nl
Zen.nl Eindhoven biedt introductie- en doorgaande cursussen zen-meditatie aan voor de regio Eindhoven. Ook individuele trajecten en bedrijfsworkshops zijn mogelijk.

E **Emst, Gelderland**
Maitreya Instituut Emst – Tibetaans – Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst, 0578-661450, emst@maitreya.nl, Online winkel: www.boeddhaboeken.nl

Ezinge, Groningen
Retraitecentrum Ezinge, Frits Koster en Jetty Heynekamp –Vipassana – Peperweg 9, 9891 AK Ezinge, 0594-621807 of 0594-628348, info@fritskoster.nl, www.fritskoster.nl
Inhoud programma: regelmatige meditatiedagen en een paar keer per jaar meditatieretraites, waarbij het ontwikkelen van opmerkzaamheid of mindfulness centraal staat. Daarnaast meditatieactiviteiten elders in Nederland, België en Ierland.

G **Groningen, Groningen**
Studiegroep Groningen – Tibetaans – p/a Kamerlingheplein 15, 9712 TR Groningen, 050-3091257, groningen@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Vipassana Meditatie Groningen – Vipassana – Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen, 050-5276051, info@vipassana-groningen.nl, www.vipassana-groningen.nl De stichting staat in de Theravada-traditie en verzorgt met name meditatiecursussen, weekends en retraites. Men beschikt over een eigen pand, met beperkte overnachtingsmogelijkheden. De leraar is Ank Schravendeel.

Zen Spirit – Zen – Visserstraat 50, 9712 CX Groningen, 050-3140069, info@zenspirit.nl, www.zenspirit.nl
Zen Spirit wordtgeleid door Irène Kyojo Bakker, Dharmaholder van Genpo Merzel Roshi. Naast zen-meditatie en *Big Mind* workshops worden er ook trainingen 'Leven met Sterven', mindfulness en individuele begeleiding gegeven.

H **Hantum, Friesland**
Boeddhistisch studie- en meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling – Tibetaans – Stoepawei 4, 9147 BG Hantum, 0519-297714, office@karmakagyu.nl, www.karmakagyu.nl

Hengstdijk, Zeeland
Metta Vihara (Triratna) – Westers Boeddhisme – Hengstdijkse Kerkstraat 36, 4585 AC Hengstdijk, 0114-681444 of 06 3816 9886, info@mettavihara.nl, www.mettavihara.nl
Organiseert jaarlijks ongeveer 20 retraites op verschillende lokaties in Nederland en België. *Metta Vihara* is onderdeel van de *Triratna boeddhistische beweging (Voorheen VWBO)*

Hilversum, Noord-Holland
Bön Garuda Foundation Holland – Tibetaans – Coehoornstraat 6, 1222 RT Hilversum, 0413-490279, bongarudafoundation@gmail.com, www.bongaruda.com
De rijke bön-boeddhistische traditie is de oudste traditie van Tibet. Tenzin Wangyal Rinpoche geeft halfjaarlijks toegankelijke seminars over oefeningen uit deze traditie; in oefengroepen passen we zijn onderricht enthousiast toe.

L **Leiden, Zuid Holland**
Zencentrum Suiren-ji – Zen – Hogewoerd 162, 2311 HW Leiden, 06-33861088, info@zencentrum.nl, www.zencentrum.nl
Soto Zen is een school binnen het boeddhisme, er wordt hoofdzakelijk *Shikantaza* (objectloze meditatie) en *Shusokakan* (aandachtig de ademhaling tellen) beoefend. Onderricht wordt verzorgd door Zenshin Bosch, Jisho Geurink en Hongaku Zeshin.

N **Nederhorst den Berg, Noord Holland**
Vietnamese Boeddhistische Samenwerking – Alle in Vietnam aanwezige boeddhistische stromingen, Middenweg 65, 1394 AD Nederhorst den Berg, 0294-254393, thongtri56@hotmail.com

Nijmegen, Gelderland
Jewel Heart Nederland – Tibetaans – Hatertseveldweg 284, 6532 XX, Nijmegen, 024-3226985, info@jewelheart.nl, www.jewelheart.nl

M **Middelburg, Zeeland**
Dharmacentrum Padma Ösel Ling – Tibetaans – Verwerijstraat 41a, 4331 TB, Middelburg, secretaris@padmaoselling.com, www.padmaoselling.com,
Verzorgt dharma- en meditatielessen die open staan voor iedereen. Er wordt onderwezen volgens de Mahayana traditie zoals in Tibet bewaard in de school van Lama Tsong Khapa.

O **Oegstgeest, Zuid Holland**
Shambhala Meditatie Centrum Leiden – Tibetaans – Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, 071-5153610/5720997, leiden@shambhala.nl, www.shambhala.nl

Vrienden van het Boeddhisme – Laan van Arenstein 8, 2341 LT, 071-5237727 en 06-33787144 (b.g.g.), jandebreet@casema.nl, www.vriendenvanboeddhisme.nl
De Stichting Vrienden van het Boeddhisme is een organisatie die niet gebonden is aan enige boeddhistische stroming, maar bekendheid geeft aan alle vormen van boeddhisme d.m.v. studiedagen.

S **Steenderen, Gelderland,**
Leven in Aandacht – Zen – p/a Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, 0575-530843, info@aandacht.net, www.aandacht.net
De St. Leven in Aandacht ondersteunt in Nederland en België bijna 60 lokale sangha's die oefenen in de traditie van Thich Nhat Hanh, een Vietnamese zen-leraar die leeft en werkt vanuit de meditatiegemeenschap *Plum Village* in Zuid Frankrijk.

T **Tilburg, Noord Brabant,**
Inzicht en Bevrijding – Vipassana met een vleugje zen – Auteurslaan 176, 5044 MD, 013-4631847, doshin@planet.nl, www.inzichtenbevrijding.nl
Inzicht & bevrijding, een non-profit organisatie i.o. organiseert activiteiten op het gebied van vipassana meditatie. Er zijn wekelijkse bijeenkomsten, meditatiedagen, lange en korte retraites.

U **Uithuizen, Groningen**
Zen River – Zen – Oldörpsterweg 1, 9981 NL Uithuizen, 0595-435039, zenriver@zenriver.nl, www.zenriver.nl
Zen-klooster met inwonende monniken en doorlopend trainingsprogramma waarbij iedereen welkom is. Overnachtingscapaciteit 42 deelnemers. Abt is Tenkei Roshi, opvolger van Genpo Roshi en erkend vertegenwoordiger van de Japanse soto school.

Utrecht, Utrecht
Internationaal Zen Instituut Nederland – Zen – Reggestraat 33, 3522 GM Utrecht, 030-2545197, np@zeninstitute.org , www.zeninstitute.org



Venray, Limburg

Lama Gangchen International – Tibetaans – Bazuinstraat 24, 5802 JV Venray, 0478-510964, lgigpasecretariat@home.nl, www.lgpt.net

Vorstenbosch, Noord Brabant

Boeddhistisch Centrum Karma Eusel Ling – Tibetaans – Heuvel 1, 5476 KG Vorstenbosch, 0413-340320/362676, info@karmaeuselling.nl , www.karmaeuselling.nl



Wapserveen, Drenthe

International Zen Center Noorder Poort – Zen – Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen, 0521-321204, np@zeninstitute.org, www.zeninstitute.org



Zutphen, Gelderland

Maha Karuna Ch'an Nederland – Zen – Braamkamp 323, 7206 HP Zutphen, tel. 06-2369 8241, secretariaat.nl@mahakarunachan.tk, www.mahakarunachan.nl

Zwolle, Overijssel

Stichting Inzichtsmeditatie (SIM) – Vipassana – Hoefslagmate 44, 8014 HG Zwolle, 038-4656653, info@simsara.nl, www.simsara.nl

De *Stichting Inzichts Meditatie* organiseert naast retraites de 2 jaar durende *Dhamma Verdiepingscursus* en geeft de nieuwsbrief *SIMsara* uit. Deelname aan alle activiteiten is op basis van vrije gift (dana).

Centra aangesloten bij de Boeddhistische Unie Belgie

www.buddhism.be





Antwerpen, Antwerpen

AZB/BZV - Ho Sen Dojo vzw – Zen – Happaertstraat, 26, 2000 Antwerpen, 03 233 70 12, 03 231 34 97, info@zenantwerpen.be, www.zenantwerpen.be

Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Zurenborg – Theravada – Korte Altaarstraat 19, 2018 Antwerpen 03 271 18 08 - 0477 76.51.99, paulvanhooydonck@hotmail.com, www.meditatie-antwerpen.be

Ath, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – Château Bruant Rue du Gouvernement, 7800 Ath, 0474 97 01 16, info@zenath.be, www.zenath.be

Avioth, Meuse

AZB/BZV – Zen – 13 rue des Comtes de Chiny, 55600 Avioth, 00 33 29 88 92 73, jaku.debatty@yahoo.fr, www.azb.be



Bellefontaine, Luxemburg

Soukhasiddhi Ling – Tibetaans boeddhisme – Rue de Villemont 328, 6730 Bellefontaine, 063 44 44 25, soukhasiddhi.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Berchem, Antwerpen

Jikoji-Shin – Pretoriastraat 68, 2600 Berchem, 0475 62 78 36, info@jikoji.com, www.jikoji.com

Brugge, West-Vlaanderen

Zen sangha vzw – Zen – Jan Breydellaan 22, 8000 Brugge, 0477 26 63 92, info@zensangha.be, www.zensangha.be

AZB/BZV – Zen – Den Hoye Predikherenrei 15 A, 8000 Brugge, 0497 54 77 06, zen.brugge@pandora.be, http://users.pandora.be/zen.brugge

Brussel, Brussel

AZB/BZV - Kannon Dojo vzw – Zen – Cattoirstraat 11, 1050 Brussel, 02 648 64 08, dojobruxelles@yahoo.fr, www.zazen-bru.be

Dhammagroup – Theravada – Hertoginstraat, 2, 1040 Brussel, 0474 590 021, info@dhammagroupbrussels.be, www.dhammagroupbrussels.be

Nalanda – Tibetaans boeddhisme – Olmstraat 50, 1030 Brussel, 02 675 38 05, nalanda@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Cansstraat 20, 1060 Brussel, padmalingbelgique@hotmail.com, www.padmaling.be

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Centre Mudriam - rue d'Andenne 75, 1060 Brussel, padmalingbelgique@hotmail.com

RIGPA België –Tibetaans Boeddhisme Dzogchen traditie – 10 Fernand Bernierstraat, 1060 Brussel, 02 640 04 42, info@rigpa-belgique.be, www.rigpa-belgique.be

Samye Dzong – Tibetaans boeddhisme – 33 Capouilletstraat, 1060 Brussel, 02 537 54 07, centre@samye.be, www.samye.be

Zen sangha vzw – Zen – Middaglijnstraat 31, 1210 Brussel, 0497 15 60 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Bouddhistes de Linh Son (association des) – Mahayana traditie – Overwinningsstraat 88, 1060 Brussel, 02 538 59 07



Charleroi, Henegouwen

AZB/BZV - Doshin Dojo vzw – Zen – 53, rue de Montigny, 6000, Charleroi, 071 51 97 28, zencharleroi.azc@gmail.com, http://membres.lycos.fr/dojocharleroi/

Couvin, Namen

AZB/BZV - Zen – ,Rue des Rochettes 4, 5660 Couvin, 0472 85 60 02, denis_b21@hotmail.com



Dalhem, Luik

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Rue Francotte 4, 4607 Dalhem, padmalingbelgique@hotmail.com

Denée-Maredsous, Namen

AZB/BZV - Zen – Collège St. Benoit - Rue des Bussières 41, 5537 Denée-Maredsous, 071 65 16 98, balzat.c@skynet.be, www.azb.be



Eupen, Luik

AZB/BZV – Zen – Bennetsborn 24, 4700 Eupen, 087 74 40 90, leo.weling@gmail.com, www.azb.be

Dison, Luik

AZB/BZV - Zen – Rue du Husquet 28, 4800 Dison, 087 331926, leo.weling@skynet.be, www.azb.be



Gent, Oost-Vlaanderen

AZB/BZV - Zen-dojo Ei Gen vzw – Zen – MBC Center 1.38, Blekerijstraat 75, bus 15, 9000 Gent, 0472 78 80 43, marleen.croughs@hotmail.com, www.zazengent.be

Triratna boeddhistische beweging gent – Westers boeddhisme – Oude Scheldestraat 14/001, 9000 Gent, 09 233 35 33, info@triratna.be, www.triratna.be

Zen sangha vzw – Zen – Elyzeese Velden 10 B, 9000 Gent, 0497 15 60 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Grivegnée , Luik

Association Bouddhique de Liège – Thiên traditie, Mahayana stroming – Rue de l'Espoir 2, 4030 Grivegnée (Liège), 04 361 04 20, ttnnguyen2004@yahoo.fr



Henegouwen, Jumet

Groupe affilié à l'Institut tibétain de Huy - Charleroi – Tibetaans boeddhisme – Rue de la Station 23, 6040 Jumet, 071 34.32.25, http://www.institut-tibetain.org/

H

Halle, Vlaams-Brabant

AZB/BZV – Zen – Steenweg naar Edingen 457, 1500, Halle, 0484 77 24 88, annemie@zenhalle.be, www.zenhalle.be

Huy, Luik

Yeunten Ling (Institut) – Tibetaans boeddhisme – Promenade St Agneau 4, 4500, Hoei, 085 27 11 88, yeunten.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org



Kessello, Vlaams-Brabant

Zen sangha vzw – Zen – Opvoedingstraat 19, 3010 Kessello, 016 46 05 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Koksijde, West-Vlaanderen,

AZB/BZV – Zen – CC.Taf Wallet, Veurnelaan 109, 8670 Koksijde, 058 51 52 37, asimp@skynet.be, www.azb.be

Kortrijk, West-Vlaanderen

AZB/BZV - Butsugyo Dojo – Zen – Priesterkwartier Sint-Amandscollege Diksmuidekaai 6, 8500 Kortrijk, 0488 80 91 41, contact@zenkortrijk.be, www.zenkort-rijk.be

Zen sangha vzw – Zen – Kon. Atheneum, Burg. F. De Bethunelaan 4, 8500 Kortrijk, 056 53 36 26, ww.azb.be



Leuven, Vlaams-Brabant

AZB/BZV – Zen – Abdij van Keizersberg, Mechelestraat 202, 3000 Leuven, 0496 66 44 34, zenleuven@gmail.com, www.zendojoleuven.be

Dhammagroup Leuven – Theravada – Sint Geertrui Abdij 6, 3000 Leuven, 016 23 36 85, info@dhammagroupbrussels.be, http://www.dhammagroupbrussels.be/

Luik, Luik

AZB/BZV - Centre Zen de l'Harmonie Paisible asbl –Zen – 14 rue Adrien de Witte, 4020 Liège, 04 70 579 081, centrezendeliege@gmail.com, http://centrezendeliege.blogspot.com

Dhammagroup Liège – Theravada – Rue Jonruelle 63, 4000 Liège, 0498 19 26 21, christinevieujean@hotmail.com, http://www.dhammagroupbrussels.be/

Centre Zen de la Pleine Conscience de Liège asbl – Zen – Rue Adrien De Witte 14, 4020 Liège

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Rue de la Batterie 18, 4000 Luik, padmalingbelgique@hotmail.com

Lier, Antwerpen

AZB/BZV – Zen – Stedelijke Bibliotheek, Kardinaal Mercierplein 6, 2500 Lier, 03 449 62 81, mia.casteleyn@skynet.be, www.azb.be



Marke, Oost-Vlaanderen

Tibetaans Instituut - Brug der Wijsheid – Tibetaans boeddhisme – Hullekenstraat 5, 8510 Marke, 056 20 41 24, brug.der.wijsheid@skynet.be, www.tibetaans-instituut.org

Mons, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – 6, rue Spira, 7000 Mons, 0497 42 34 94, annick.dupont@zenmons.be, http://zenmons.be

Shikantaza ASBL – Zen – Place du Béguinage 4, 7000 Mons, 065 84 08 25, info@shikantaza.be, www.shikantaza.be



Oostende, Oost-Vlaanderen

AZB/BZV – Zen – *De Ruimte* Romestraat 71, 8400 Oostende, 059 43 08 87, tara@telenet.be, www.azb.be

Oostnieuwkerke, Oost-Vlaanderen

Tibetaans Instituut - Brug der Wijsheid – Tibetaans boeddhisme – Roeselarestraat 117, 8840 Oostnieuwkerke, 0496 76 28 6, brug.der.wijsheid@iptnet.be, www.institut-tibetain.org



Namen, Namen

AZB/BZV – Zen – Maison de l'écologie, 26, rue Basse Marcelle, 5000 Namur, 081 46 09 32, 081 60 07 33, zen@zennamur.be, www.zennamur.be

Nidrum-Butgenbach, Luik

Samye Dzong Nidrum– Tibetaans boeddhisme – 14, Auf Dem Köttenberg, 4750 Nidrum-Butgenbach, 080 44 76 36, samye_dzong@versateladsl.be, www.samye.be



Meise, Vlaams-Brabant

Zen sangha vzw – Zen – Potaardestraat 16, 1860, 0477 26 63 92, info@zensangha.be, www.zensangha.be



Rivière, Namen

Dhammagroup – Theravada – route de Floreffe 22, 5170 Rivière, 0474 590021, info@dhammagroupbrussels.be, www. dhammagroupbrussels.be

Rixensart Bourgeois, Waals-Brabant

AZB/BZV - Ji Gen Do Dojo – Zen – Rue du Baillois 6, 1330, Rixensart, 02 633 24 99, 0476 51 50 46, dojo.zen.rixensart@netcourrier.com, http://membres.lycos.fr/dojorixensart/



Schoten, Antwerpen

Tibetaans Instituut vzw (Karma Sonam Gyamtso Ling) – Tibetaans boeddhisme – Kruispadstraat 33, 2900 Schoten, 03 685 09 19 , tibetaans.instituut@tibinst.org, www.tibetaans-instituut.org



Tournai, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – Rue des Sions, 15, 7500 Tournai, 069 22 92 78, guymuller@skynet.be, www.azb.be

Turnhout, Antwerpen

AZB/BZV – Zen – Tramstraat 74, 2300 Turnhout, 014 42 12 92, zazenturnhout@gmail.com, www.zazenturnhout.tk



Waimes (Malmédy), Luik

Samye Dzong Drî I Ak – Tibetaans boeddhisme – Drî l'Ak, 2, 4950, 4950 Waimes (Malmédy), 05 37 54 07, drilak@samye.be, www.samye.be/drilak

Waterloo, Waals-Brabant

Wat Thai Dhammaram a.s.b.l. –Theravada – Leuvense Steenweg 71, 1410, Waterloo, 02 385 28 55, wat_thai_dhammaram@hotmail.com, www.watthaidhammaram.be

Wavre, Waals-Brabant

AZB/BZV – Zen – Rue Barrière Moye 18, 1300 Wavre, 010 24 27 24 & 0475 24 11 40, dojo.zen.wavre@skynet.be, http://users.skynet.be/dojozenwavre/zazen_v1.html

Wilrijk, Antwerpen

Zen sangha vzw – Zen – School 'de Kleine Stan', Keizershoevestraat 15, 2610 Wilrijk, antwerpen@zensangha.be, www.zensangha.be

Zendo De Drie Juwelen in Tilburg

(NL)

KOSTBARE ONTDEKKINGEN –



'Op zoek naar een plek om te mediteren onder goede begeleiding nam ik deel aan een zazenkai bij *Zendo De Drie Juwelen* in Tilburg. Jeroen en Mariëtte gaven die dag inzicht in wat zazen is. Het geheel deed weldadig aan, in een sfeer van hartelijke gastvrijheid. De kleuren in de zendo zijn prachtig gekozen; er gaat rust van uit. In de zendo kunnen twaalf mensen prima zitten. Meestal zijn we met vijf à zes personen: dat maakt alles heel direct en persoonlijk, aandachtig en intiem', ervaart Kees van den Muijsenberg uit Breda.

Zenmeester Jeroen Witkam introduceerde zazen in 1971 in Nederland en België. Zijn stijl is sober en zeer toegankelijk voor beginners. Kees Muijsenberg: 'Je kunt, als Jeroen aanwezig is, je eigen zenervaring toetsen aan zijn brede kennis en enorme ervaring. Je kunt ook een koanscholing doorlopen onder zijn begeleiding. Samen met Mariëtte Paravicini di Capelli zorgt hij voor de continuïteit en begeleiding in de kleine zendo. De zendo staat open voor iedereen die mee wil doen aan de zazen, en daarin eventueel begeleid wil worden. Maar je bent ook welkom om in stilte te zitten en je eigen weg te gaan.' Op de toegankelijke website van de zendo legt zenmeester Jeroen Witkam uit waarnaar de naamgeving 'De Drie Juwelen' verwijst. 'Het eerste juweel is de stilte. In de stilte ontdek wie je bent, voorbij aan al je gedachten met de daarachterliggende emotionele ladingen. Als je terugkomt zie je de alledaagse werkelijkheid met een nieuwe blik. Je ontdekt het tweede juweel: de glans van het gewone. Tot slot kijk je met meer mededogen naar je medemens op weg naar zijn of haar menswording. Dat geeft je het besef van verbondenheid: het derde juweel.' ☸

Zendo De Drie Juwelen, Hagesteinstraat 10, 5045 AM Tilburg. Mariette: 013-5717114 of 06-40760068, **www.dedriejuwelen.nl**

In ieder nummer laat *Vorm&Leegte* het licht schijnen op boeddhistische centra - places to be - in Nederland en België. Deze keer: *Zendo De Drie Juwelen* in Tilburg en *Dhamma Group vzw* in Brussel.

Dhamma Group vzw in Brussel

(B)

EEUWENLANGE ERVARING –



Vipassana meditatie mogelijk maken en bevorderen is de kernactiviteit van de *Dhamma Group* met vestigingen in Brussel, Leuven, Luik en Namen. De *Dhamma Group* wil daarbij aansluiten bij de traditionele boeddhistische lering, met name bij de traditie naar de methode van Mahasi Sayadaw uit Birma. Gerda D'hertefelt, verantwoordelijk voor *Dhamma Group* Leuven: 'Het gratis onderricht wordt gegeven door hooggeleerde Birmese monniken die vier keer per jaar naar ons meditatiecentrum Dhammaramsi (tussen Namen en Dinant) komen om retraites te begeleiden. De retraites zijn identiek aan die van de meditatiecentra in Birma. Zo kunnen wij terug vallen op hun eeuwenlange ervaring. Dit vind ik van onschatbare waarde.'

De redenen waarom mensen naar de wekelijkse vipassana-avonden komen, zijn verschillend en toch ook weer niet. Liesbeth Clijmans: 'Bij het opbouwen van een stevig fundament in mezelf past het leren mediteren. Ik vind de groep en de sfeer heel toegankelijk en laagdrempelig. Dat is fijn, zeker toen we de eerste keer kwamen en we geen of weinig ervaring hadden met meditatie. De lessen zijn op een rustige plek in een aangename ruimte, niet te koud en niet te warm. Ievy Cosijns voegt toe: 'Ik ben op zoek naar een gezond evenwicht. Ik ben namelijk wat chaotisch en emotioneel. Tijdens de meditatie observeer ik mezelf en probeer ik zelfkennis te ontwikkelen. Vipassana-meditatie is voor mij een manier om anders om te gaan met stress en frustraties en deze om te vormen naar liefdevol omgaan met mensen, dieren, kortom: de hele kosmos.' ☸

Dhamma Group Brussel, Hertoginstraat 2, 1040 Brussel, contactpersoon Marie-Cecile Forget (spreekt Frans, Engels en Vlaams) (+32) (0) 474/590.021 of Gerda D'hertefelt (+32) (0) 16233685 **www.dhammagroupbrussels.be**

Verlicht centrum staat onder redactie van freelance journaliste Marieke Davidse.

Karma in klare taal

